Oregon SCIENTIFIC

SMARTHEART Heart Rate Monitor

Model: SE200

USER MANUAL

EN

INTRODUCTION

Thank you for selecting the Oregon Scientific™ Heart Rate Monitor (SE200). The SE200 is a very useful healthcare product that can help you achieve and maintain your optimum exercise zone by monitoring your heart rate while working out.

The SE200 bundles a heart rate transmitter and receiver watch complete with real-time clock, stopwatch, and backlight functions.

KNOW YOUR DATA

To help achieve the maximum health benefits from your workout program, it is important to know your:

• Maximum heart rate (MHR) training zone

• Upper heart rate limit

• Lower heart rate limit

MHR is expressed in beats per minute. You can get your MHR from a MHR test, or you can estimate it using the following formula:

220 - age = MHR

There are several training zones that that are relevant to a fitness program. The most popular zone range is from 50% to 80% of your maximum heart rate. This is where you achieve cardiovascular benefits, burn fat, and become fitter. When programming your watch, the lower % of the zone you choose becomes your lower heart rate limit and the higher % becomes the upper heart rate limit.

50% - 60%	Moderate Activity
60% - 70%	Weight Management
70% - 80%	Aerobic Zone
80% - 90%	Anaerobic Threshold Zone
90% - 100%	Red Line Zone (maximum capacity)

The upper and lower heart rate limits are calculated by multiplying your MHR by the percentages of the selected training zone.

For example:

A 40-year-old user training for basic health maintenance:

• His Upper Heart Rate Limit [220 - 40(age)] x 78%

• His Lower Heart Rate Limit [220 - 40(age)] x 65%

TRAINING ZONES

Always warm up before exercise and select the training zone that best suits your physique. Exercise regularly, 20 to 30 minutes per session, three to four times a week for a healthier cardiovascular system.

There are three training zones, as described below:

TRAINING ZONE	MHR %	DESCRIPTION
Health Maintenance	65 - 78%	This is the lowest training intensity level. It is good for beginners and those who want to strengthen their cardiovascular systems.
Aerobic Exercise	65 - 85%	Increases strength and endurance. It works within the body's oxygen intake capability, burns more calories, and can be maintained for a long period of time.
Anaerobic Exercise	78 - 90%	Generates speed and power. It works at or above the body's oxygen intake capability, builds muscle, and cannot be maintained for a long period of time.

WARNING Determining your individual training zone is a critical step in the process towards an efficient and safe training program. Please consult your doctor or health professional to help you determine your maximum heart rate, upper and lower limits, exercise frequency and duration appropriate for your age, condition and specific goals.

RECEIVER CONTROL BUTTONS

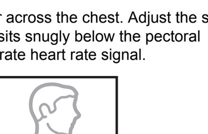


1. **SET BUTTON**
   Changes values in Settings mode, turns the alarm on / off in Alarm mode, resets the stopwatch.
2. **MODE BUTTON**
   Changes operating modes or press and hold to enter Settings mode.
3. **ST / SP BUTTON**
   Starts or stops the stopwatch.
4. **☀ BUTTON**
   Turns the EL backlight on for five seconds.
5. **TIME / ♥ BUTTON**
   Displays your heart rate or press and hold to activate the high / low heart rate alert.

THE TRANSMITTER

The transmitter is used to count your heartbeat and transmit the data to the receiver. To put it on:

1. Wet the conductive pads on the underside of the transmitter with water or a conductive gel to help establish solid contact.
2. Strap the transmitter across the chest. Adjust the strap until the transmitter sits snugly below the pectoral muscles for an accurate heart rate signal.



HINTS

- The position of the transmitter affects its performance. Move the transmitter along the strap for the best transmission. Avoid areas with dense chest hair.
- In dry, cold climates, it takes the transmitter a while to function steadily. This is normal, as the conductive pads need a film of sweat to improve contact with the skin.

THE RECEIVER

The receiver comes in the format of a wristwatch.

- You can wear it on your wrist:



EFFECTIVE RANGE

The transmitter and receiver will start transmitting and receiving signals after the batteries are in place. When the battery is full, both units can be worn or mounted up to 76 cm (30 inches) apart.

If signals become unsteady:

- Shorten the distance between the transmitter and receiver.
- Re-adjust the position of the transmitter.
- Check the batteries. Replace them when necessary.

USE IN THE WATER

The SE200 is water-resistant up to 50 meters (164 feet).

	RAIN SPLASHES ETC	SHOWERING (WARM/ COOL WATER ONLY)	LIGHT SWIMMING / SHALLOW WATER	SHALLOW DIVING/ SURFING/ WATER SPORTS	SNORKELING / DEEP WATER DIVING
50M / 164 FEET	OK	OK	OK	OK	NO

NOTE Set the unit before exposing it to excessive water. Pressing the keys while in the water or during heavy rainstorms may cause water to enter the unit.

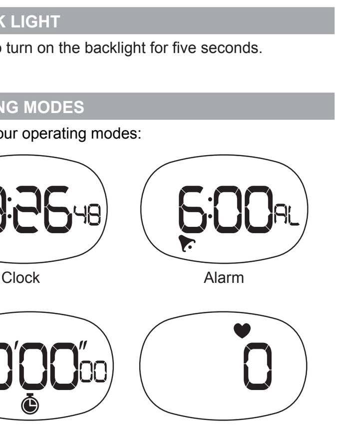
OPERATION

THE BACK LIGHT

Press ☀ to turn on the backlight for five seconds.

OPERATING MODES

There are four operating modes:



Press **MODE** to switch between:

- Clock
- Alarm
- Stopwatch

Press **TIME / ♥** to enter HR Measurement mode. Press **TIME / ♥** to return to the previous mode.

NOTE When no signals are received or the measurement is out of range for five minutes, the receiver will automatically return to the previous operating mode.

HEART RATE LIMITS

The heart rate limits help you determine if you are exercising within your training zone.

- If you go above your limits (▲) will flash
- If you go below your limits (▼) will flash

To set the heart rate limits:

1. Press **TIME / ♥** to enter HR measurement mode.
2. Press and hold **MODE** until " ▼ " appears.
3. Press **SET** to choose the lower limit, then press **MODE** to confirm.
4. Press **SET** to choose the upper limit (▲), then press **MODE** to confirm.

NOTE The upper limit must exceed the lower limit. The transmitter will adjust the ranges automatically according to the data entered. You can also activate the heart rate limit alert function, so the transmitter will emit beeping sound when the limits are exceeded.

To activate the heart rate limits alarm:

1. Press **TIME / ♥** .
2. Press and hold **TIME / ♥** .

ICON	HIGH / LOW ALARM
((♥))	On
No Icon	Off

TIME AND DATE

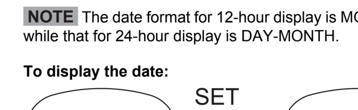
To set the time and date:

1. Press **MODE** until Clock mode is displayed.
2. Press and hold **MODE**.
3. Press **SET** to choose between 12 / 24-hour time.
4. Press **MODE** to confirm.
5. Repeat steps 3 and 4 to set the:
   - Hour
   - Minutes
   - Month
   - Day
   - Day of week

TIP Press and hold **SET** to rapidly change a value.

NOTE The date format for 12-hour display is MONTH-DAY while that for 24-hour display is DAY-MONTH.

To display the date:

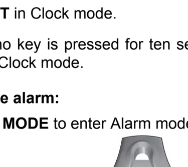


Press **SET** in Clock mode.

TIP If no key is pressed for ten seconds, the display will return to Clock mode.

To set the alarm:

1. Press **MODE** to enter Alarm mode.



2. Press and hold **MODE** until the hour digits flash.
3. Press **SET** to adjust the hour, press **MODE** to confirm.
4. Press **SET** to adjust the minutes, press **MODE** to confirm.

TIP If no key is pressed for ten seconds, the display will return to Clock mode.

To activate or deactivate the alarm:

1. Press **MODE** to enter Alarm mode.
2. Press **SET** to turn the alarm on or off. A 🔔 will indicate that the alarm has been activated.

NOTE When the alarm clock is activated, it will sound at the set time every day. Press any button to stop the alarm for that day. The alarm clock is still active and will set off again the following day.

STOPWATCH

To use the stopwatch:

- Press **MODE** repeatedly until you enter Stopwatch mode.



- Press **ST/SP** to start the stopwatch.
- Press **ST/SP** to stop the stopwatch.
- Press and hold **SET** to reset.

NOTE Unless you stop the stopwatch, " ⏱ " will blink in all modes to remind you that the stopwatch is still timing.

ADDITIONAL INFORMATION

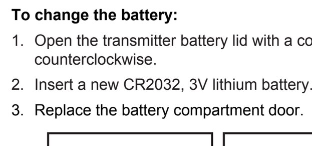
BATTERY

The SE200 uses a CR2032 lithium battery for the transmitter and a CR2032 for the receiver. Both are included with the unit. When the receiver battery is running low, the low battery indicator ▭ will light up on the watch display.

If the heart rate readings become erratic or stop, your transmitter battery may need replacing.

To change the battery:

1. Open the transmitter battery lid with a coin by turning counterclockwise.
2. Insert a new CR2032, 3V lithium battery.
3. Replace the battery compartment door.



NOTE Take care not to touch the two contacts otherwise the battery can discharge. If you are unsure about the procedure consult your dealer.

ENERGY SAVING FEATURE

If the watch receives no transmitter signal after 5 minutes, the SE200 will switch back to the previous display mode.

SPECIFICATIONS

Real time clock:	12/24 hour with hour / minute / second
Stopwatch:	00:00:00 to 29:59:59 (hrs: min: sec)
Heart rate:	30 - 240 bpm
Upper limit:	80 - 240 bpm
Lower limit:	30 - 220 bpm
Power:	Watch 1 x CR2032 3V battery Chest belt 1 x CR2032 3V battery
Operating temp:	-10°C to +50°C (14°F to 122°F)
Storage temp:	-20°C to +60°C (-4°F to 140°F)
Water resistant:	Up to 50 meters (164 feet) without pressing keys

SAFETY AND CARE

This product is designed to give you years of service if handled properly. Observe the following guidelines:

- Clean the unit with a damp cloth and mild detergent.
- Avoid dropping the unit.
- Do not subject the main unit to extreme force, shock, or fluctuations in temperature.
- Do not tamper with the internal components.
- Do not mix new and old batteries or batteries of different types.
- Remove the batteries if storing this product for a long period of time.
- Do not scratch the LCD display.
- Do not make any changes or modifications to this product. Unauthorized changes may void your right to use the product.
- Do not dispose this product as unsorted municipal waste. Collection of such waste separately for special treatment is necessary.
- The technical specifications for this product and the contents of the user guide are subject to change without notice.
- Images not drawn to scale.

ABOUT OREGON SCIENTIFIC

Visit our website (www.oregonscientific.com) to learn more about Oregon Scientific products such as digital cameras; MP3 players; children's electronic learning products and games; projection clocks; health and fitness gear; weather stations; and digital and conference phones. The website also includes contact information for our customer care department in case you need to reach us, as well as frequently asked questions and customer downloads.

We hope you will find all the information you need on our website, however if you're in the US and would like to contact the Oregon Scientific Customer Care department directly, please visit:

www2.oregonscientific.com/service/default.asp

OR

Call 1-800-853-8883.

For international enquiries, please visit:
www2.oregonscientific.com/about/international.asp

EU-DECLARATION OF CONFORMITY SECTION

Hereby, **Oregon Scientific**, declares that this SmartHeart Heart Rate Monitor model SE200 is in compliance with EMC directive 89/336/CE. A copy of the signed and dated Declaration of Conformity is available on request via our Oregon Scientific Customer Service.

CE

SMARTHEART Orologio con cardiofrequenzimetro

Modello: SE200

MANUALE D'USO

IT

INTRODUZIONE

Grazie per aver acquistato SE200, l'orologio con cardiofrequenzimetro di Oregon Scientific™. SE200 è uno strumento molto utile per il vostro benessere e per aiutarvi a mantenere il livello di esercizio ottimale attraverso il monitoraggio del battito cardiaco nel corso dell'allenamento.

SE200 è composto da una fascia toracica per la rilevazione del battito cardiaco e da un orologio con cronometro e display retroilluminato.

PER CONOSCERE I VOSTRI DATI

Per ottenere i migliori risultati dal programma di allenamento, è importante conoscere:

- Limite massimo per il battito cardiaco durante l'allenamento (BCM)
- Limite di battito cardiaco superiore
- Limite di battito cardiaco inferiore

Il BCM è espresso in battiti per minuto e può essere ricavato da un apposito test. Oppure lo si può stimare usando la seguente formula:

220 - età = BCM

Ci sono diverse zone di allenamento che consentono di raggiungere risultati specifici nel vostro programma di fitness. Le zone più sfruttate variano da 50% a 80% del battito massimo. È qui che si conseguono i vantaggi cardiovascolari, si bruciano grassi e si migliora il proprio fisico. Nella programmazione dell'orologio, la percentuale più bassa della zona prescelta diventa il limite di battito cardiaco inferiore e la percentuale più alta diventa il limte superiore.

50% - 60%	Attività moderata
60% - 70%	Gestione del peso
70% - 80%	Zona aerobica
80% - 90%	Zona di soglia anaerobica
90% - 100%	Zona di linea rossa (capacità massima)

I limiti di battito cardiaco superiori e inferiori sono calcolati moltiplicando il BCM per le percentuali della zona di allenamento selezionata (vedi tabella seguente).

Ad esempio:

Nel caso di un utente di 40 anni che si allena per mantenere il proprio benessere fisico:

- Il suo limite di battito cardiaco superiore sarà [220 - 40(età)]x 78%
- Il suo limite di battito cardiaco inferiore sarà [220 - 40(età)] x 65%

ZONE DI ALLENAMENTO

Prima dell'allenamento effettuare sempre il riscaldamento e scegliere la zona di allenamento più adatta al vostro fisico. Esercitatevi con regolarità, da 20 a 30 minuti per sessione, 3 o 4 volte alla settimana, per un sistema cardiovascolare più sano.

Le zone di allenamento sono tre, riportate di seguito:

ZONA DI ALLENAMENTO	% BCM	DESCRIZIONE
Mantenimento del benessere	65 - 78%	Questo è il livello meno intenso di allenamento. È consigliato ai principianti e a chi vuole rinforzare il proprio sistema cardiovascolare.
Esercizio aerobico	65 - 85%	Aumenta forza e resistenza. Questo tipo di attività ha effetti sulla capacità corporea di introdurre ossigeno, brucia più calorie e può essere mantenuto per un lasso di tempo prolungato.
Esercizio anaerobico	78 - 90%	Genera velocità e potenza. Questo tipo di attività ha effetti sulla capacità corporea di introdurre ossigeno, sviluppa muscolatura e non può essere mantenuto per un lasso di tempo prolungato.

AVVERTENZA La determinazione della propria zona di allenamento è un passo fondamentale nel processo verso un allenamento più efficiente e sicuro. Consultate un medico o un consulente sportivo per aiutarvi a determinare la frequenza di battito cardiaco massima, i limiti massimi e minimi, la frequenza degli esercizi e la durata adatta alla vostra età, alle vostre condizioni e agli obiettivi che vi siete prefissi.

PULSANTI DI REGOLAZIONE DEL RICEVITORE

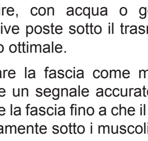


1. **PULSANTE SET**
   Modifica un valore nella modalità di impostazione, attiva / disattiva la sveglia nella modalità allarme, azzera il cronometro.
2. **PULSANTE MODE**
   Cambia la modalità operativa, oppure, tenendolo premuto, accede alla modalità d'impostazione.
3. **PULSANTE ST / SP** Avvia o arresta il cronometro.
4. **PULSANTE ☀** Attiva la retroilluminazione EL per cinque secondi.
5. **PULSANTE TIME / ♥**
   Visualizza la frequenza del battito cardiaco o, tenendolo premuto, attiva l'allarme della detta frequenza.

LA FASCIA TORACICA

La fascia toracica permette di rilevare il battito cardiaco e di trasmettere i dati all'orologio. Per il corretto posizionamento della fascia seguire le semplici indicazioni sotto elencate:

1. Inumidire, con acqua o gel conduttivo, le piastrine conduttive poste sotto il trasmettitore, per assicurare un contatto ottimale.
2. Indossare la fascia come mostrato nell'immagine. Per ottenere un segnale accurato della frequenza cardiaca, regolare la fascia fino a che il trasmettitore non si sistema comodamente sotto i muscoli pettorali.



CONSIGLI UTILI

- La posizione del trasmettitore influisce sul suo rendimento. Per ottenere la trasmissione migliore, agire sulla fascia, evitando aree con peluria folta.
- In climi secchi e freddi, il trasmettitore funziona in modo uniforme solo dopo un certo periodo di tempo. Ciò è normale perchè per ottimizzare il contatto con la pelle, le piastrine conduttive devono essere leggermente inumidite.

L'OROLOGIO

L'orologio cardiofrequenzimetro consente di visualizzare le informazioni trasmesse dalla fascia toracica.



CAMPO EFFETTIVO

La fascia toracica (trasmettitore) e l'orologio (ricevitore) iniziano a trasmettere e ricevere segnali non appena le batterie sono in posizione. Entrambe le unità devono essere indossate o montate entro un campo effettivo di 76 cm (30 pollici). Se i segnali diventano imprecisi:

- Ridurre la distanza tra trasmettitore e ricevitore.
- Regolare nuovamente la posizione del ricevitore.
- Controllare le batterie e, se necessario, sostituirle.

USO NELL'ACQUA

SE200 è impermeabile fino a 50 metri (164 piedi).

	PIOGGIA SPRUZZI ETC.	DOCCIA	NUOTATE NON IMPEGNATIVE / ACQUA BASSA	TUFFI IN ACQUA BASSA/ SURF/ SPORT ACQUATICI	IMMERSIONI TUFFI IN ACQUA PROFONDA
50M / 164 PIEDI	SI	SI	SI	SI	NO

NOTA L'uso dei tasti mentre si è in acqua o durante forti precipitazioni può causare l'ingresso di acqua nell'unità.

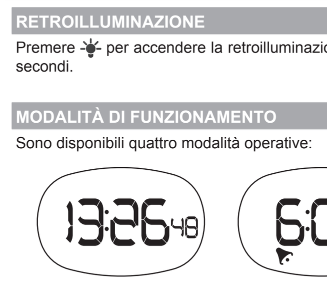
FUNZIONAMENTO

RETROILLUMINAZIONE

Premere ☀ per accendere la retroilluminazione per cinque secondi.

MODALITÀ DI FUNZIONAMENTO

Sono disponibili quattro modalità operative:



Premere il pulsante di **MODE** per alternare:

- Orologio
- Sveglia
- Cronometro

Premere **TIME** / ♥ per accedere alla modalità Misurazione del battito cardiaco. Premere **TIME** / ♥ per tornare alla modalità precedente.

NOTA Quando non si ricevono segnali o la misurazione è fuori campo per cinque minuti, il ricevitore ritorna automaticamente alla modalità operativa precedente.

LIMITI DEL BATTITO CARDIACO

I limiti del battito cardiaco aiutano a determinare se state operando entro la vostra zona di allenamento.

Se si superano i propri limiti superiore o inferiore, il simbolo (▲) lampeggia

Per impostare i limiti del battito cardiaco:

1. Premere **TIME** / ♥ per accedere alla modalità di misurazione del battito cardiaco.
2. Tenere premuto **MODE** finchè non compare il simbolo " ▼ ".
3. Premere **SET** per scegliere il limite inferiore, quindi premere **MODE** per confermare.
4. Premere **SET** per scegliere il limite superiore (▲), quindi premere **MODE** per confermare.

ICONA	ALLARME ALTO / BASSO
((♥))	Attiva
Nessuna icona	Disattiva

DATA E ORA

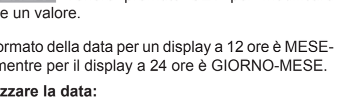
Per impostare data e ora:

1. Premere **MODE** finchè non viene visualizzata la modalità Orologio.
2. Tenere premuto **MODE**.
3. Premere **SET** per scegliere il formato 12 / 24 ore.
4. Premere **MODE** per confermare.
5. Ripetere i punti 3 e 4 per impostare:
   - Ora
   - Minuti
   - Mese
   - Giorno
   - Giorno della settimana

AVVERTENZA Tenere premuto **SET** per modificare rapidamente un valore.

NOTA Il formato della data per un display a 12 ore è MESE-GIORNO, mentre per il display a 24 ore è GIORNO-MESE.

Per visualizzare la data:

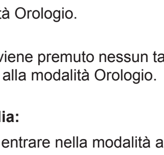


Premere **SET** in modalità Orologio.

CONSIGLIO Se non viene premuto nessun tasto per dieci secondi, il display torna alla modalità Orologio.

Per impostare la sveglia:

1. Premere **MODE** per entrare nella modalità allarme.



2. Tenere premuto **MODE** finchè le cifre dell'ora non lampeggiano.
3. Premere **SET** per regolare l'ora, premere **MODE** per confermare.
4. Premere **SET** per regolare i minuti, premere **MODE** per confermare.

AVVERTENZA Se non viene premuto nessun tasto per dieci secondi, il display torna alla modalità Orologio.

Per attivare o disattivare la sveglia:

1. Premere **MODE** per accedere alla modalità Allarme.
2. Premere **SET** per attivare o disattivare la sveglia. Il simbolo 🔔 indica che la sveglia è stata attivata.

NOTA Quando la sveglia è attiva, suona all'ora impostata tutti i giorni. Premere un pulsante qualsiasi per disattivare l'allarme per quel giorno. La sveglia è ancora attiva e suonerà nuovamente il giorno successivo

CRONOMETRO

Per utilizzare il cronometro:

- Premere più volte **MODE** fino ad accedere alla modalità Cronometro.



- Premere **ST/SP** per avviare il cronometro.
- Premere **ST/SP** per interrompere il cronometro.
- Tenere premuto **SET** per azzerarlo.

NOTA A meno che non si interrompa il cronometro, il simbolo " ⏱ " lampeggerà in tutte le modalità per ricordare che il cronometro sta ancora calcolando il tempo.

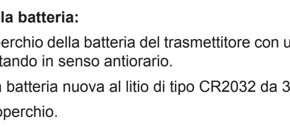
INFORMAZIONI SULLE BATTERIE

SE200 utilizza una batteria CR2032 al litio per il trasmettitore e una batteria CR2032 per il ricevitore. Entrambe sono incluse con l'unità. Quando la batteria del ricevitore si scarica, il relativo indicatore ▭ si accende sul display dell'orologio.

Se i rilevamenti della frequenza del battito cardiaco diventano irregolari o si arrestano, è probabile che occorra sostituire la batteria.

Per sostituire la batteria:

1. Aprire il coperchio della batteria del trasmettitore con una moneta ruotando in senso antiorario.
2. Inserire una batteria nuova al litio di tipo CR2032 da 3V.
3. Riporre il coperchio.



NOTA Fare attenzione a non toccare i due contatti, altrimenti la batteria si può scaricare. Se non siete sicuri della procedura, consultate il rivenditore.

FUNZIONE DI RISPARMIO ENERGETICO

Se l'orologio non riceve alcun segnale dal trasmettitore dopo 5 minuti, il SE200 ritorna alla modalità di visualizzazione precedente.

DATI TECNICI

Orologio:	12/24 ore con indicazione di ora / minuti / secondi
Cronometro:	da 00:00:00 a 29:59:59 (ore: min: sec)
Misurazione frequenza cardiaca:	30 - 240 bpm
Limite superiore:	80 - 240 bpm
Limite inferiore:	30 - 220 bpm
Alimentazione:	Orologio - 1 batteria CR2032 da 3V. Fascia toracica - 1 batteria CR2032 da 3V
Temperatura di esercizio:	da -10°C a +50°C (da 14°F a 122°F)
Temperatura di stoccaggio:	da -20°C a +60°C (da -4°F a 140°F)
Resistenza all'acqua:	Fino a 50 metri (164 piedi) senza attivazione di tasti

PRECAUZIONI

Questo prodotto è progettato per offrire un funzionamento soddisfacente e duraturo purché venga maneggiato con cura. Osservare le seguenti istruzioni:

- Pulire l'unità con un panno umido e un detergente delicato. Evitare di far cadere l'unità.
- Non sottoporre l'unità a forza eccessiva, urti o oscillazioni di temperatura.
- Non manomettere i componenti interni.
- Non mischiare batterie nuove con batterie vecchie o con batterie di tipo diverso.
- Rimuovere le batterie se si prevede di non utilizzare il prodotto per un lungo periodo di tempo.
- Non graffiare il display LCD.
- Non apportare modifiche o variazioni a questo prodotto. Le modifiche non autorizzate possono invalidare il diritto dell'utente ad utilizzare il prodotto.
- Non smaltire questo prodotto come rifiuto non differenziato. È necessario che questo rifiuto venga smaltito mediante raccolta differenziata per essere trattato in modo particolare.
- I dati tecnici del prodotto e il contenuto del manuale per l'utente possono essere modificati senza preavviso.
- Le immagini utilizzate non sono in scala.

INFORMAZIONI SU OREGON SCIENTIFIC

Per avere maggiori informazioni sui nuovi prodotti Oregon Scientific, come le fotocamere digitali, i lettori MP3, i computer didattici per ragazzi, gli orologi con proiezione dell'ora, le stazioni barometriche, gli orologi da polso multifunzione, gli strumenti per la cura della persona ed il fitness, ed altro ancora, visita il nostro sito internet www.oregonscientific.it

Puoi trovare anche le informazioni necessarie per contattare il nostro servizio clienti, le risposte ad alcune domande più frequenti (FAQ) o i software da scaricare gratuitamente.

Sul nostro sito internet potrai trovare tutte le informazioni di cui hai bisogno, ma se desideri contattare direttamente il nostro Servizio Consumatori puoi visitare il sito www.oregonscientific.it oppure chiamare al numero 199112277. Per ricerche di tipo internazionale puoi visitare invece il sito www.oregonscientific.com.

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ

Con la presente, **Oregon Scientific** dichiara che questo Cardiofrequenzimetro SmartHeart modello SE200 è conforme alla direttiva EMC 89/336/CE. Una copia firmata e datata della Dichiarazione di Conformità è disponibile, su richiesta, tramite il servizio clienti della Oregon.

CE

SMARTHEART Cardio Fréquence-mètre

MODELE: SE200

Manuel d'utilisation

FR

INTRODUCTION

Nous vous félicitions d'avoir choisi ce Cardio Fréquence-mètre (SE200) de Oregon Scientific™. Le moniteur SE200 est un produit de santé extrêmement utile qui vous aide à maintenir un niveau d'exercice optimal en surveillant votre rythme cardiaque pendant les séances d'entraînement.

Le moniteur SE200 est livré avec son émetteur cardiaque et sa montre récepteur avec fonctions horloge et chronomètre et rétro éclairage.

PRENEZ CONNAISSANCE DE VOS LIMITES

Afin de bénéficier des tous les avantages que ce produit vous propose, il est important de connaître :

- votre rythme cardiaque maximum (RCM) et votre zone d'entraînement
- votre limite supérieure de rythme cardiaque.
- Votre limite inférieure de rythme cardiaque

Le RCM est exprimé en battements par minute. Vous pouvez l'obtenir par un test RCM ou l'estimer en faisant le calcul suivant :

220 – votre âge = RCM

Au cours d'un programme de remise en forme, plusieurs zones d'entraînement donneront des résultats spécifiques. Les zones les plus populaires se situent entre 50% et 80% de votre rythme cardiaque maximum. C'est dans ces zones que vous rencontrerez les plus importants avantages cardio-vasculaires, que vous brûlerez la graisse et que vous retrouverez la forme. Pour la programmation de la montre, le pourcentage le plus faible de la zone sélectionnée représente votre limite (de rythme) cardiaque inférieure et le pourcentage le plus élevé représente la limite supérieure.

50% - 60%	Activité modérée
60% - 70%	Gestion du poids
70% - 80%	Zone d'aérobic
80% - 90%	Zone du seuil anaérobie
90% - 100%	Zone rouge (capacité maximum)

Les limites cardiaques supérieures et inférieures sont calculées en multipliant votre RCM par les pourcentages de la zone d'entraînement sélectionnée.

Exemples :

pour un utilisateur de 40 ans qui s'entraîne pour maintenir son niveau de santé,

- sa limite cardiaque supérieure sera [220-40(âge)] x 78%
- sa limite cardiaque inférieure sera [220-40(âge)] x 65%

ZONE D'ENTRAINEMENT

Echauffez-vous toujours avant de commencer. Choisissez la zone qui correspond le mieux à votre physique. Faites de l'exercice régulièrement ; des séances de 20 à 30 minutes trois ou quatre fois par semaine amélioreront la santé de votre système cardio-vasculaire.

Trois zones d'entraînement sont disponibles, comme décrites ci-dessous :

ZONE D'ENTRAINEMENT	% RCM	DESCRIPTION
Maintien de la forme	65 - 78%	Niveau d'intensité d'entraînement le plus faible. C'est idéal pour les débutants et ceux qui désirent renforcer leurs systèmes cardiovasculaires.
Exercice d'Aérobic	65 - 85%	Augmente la force et l'endurance. Exercice travaillant sur la capacité d'entrée d'oxygène, brûle les calories et peut s'effectuer sur une longue période.
Exercie d'anaérobie	78 - 90%	Exercice générant la vitesse et l'énergie. Exercice travaillant sur la capacité d'entrée d'oxygène, dessine les muscles et peut s'effectuer sur une longue période.

AVERTISSEMENT La détermination de votre zone d'entraînement personnelle est un élément vital dans la programmation d'un entraînement efficace et sans risque. Le conseil de votre médecin ou professionnel de la santé est recommandé pour fixer votre rythme cardiaque maximum, vos limites cardiaques supérieure et inférieure, et la fréquence et durée d'exercice adaptées à votre âge, condition physique et aux résultats visés.

TOUCHES DE COMMANDE DU RECEPTEUR

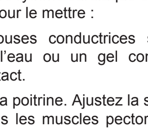


1. **TOUCHE DE REGLAGE**
   Modifile une valeur des réglages en mode de programmation, active / désactive la sonnerie en mode réveil, remet le chronomètre à zéro.
2. **TOUCHE MODE**
   Change le mode de fonctionnement; gardez la touche enfoncée pour passer en mode programmation
3. **TOUCHE ST / SP** Chronomètre marche / arrêt
4. **TOUCHE ☀** Active le rétro éclairage EL pendant 5 secondes.
5. **TOUCHE TIME / ♥**
   Affiche le rythme cardiaque; gardez la touche enfoncée pour activer l'alarme de rythme cardiaque

L'EMETTEUR

L'émetteur enregistre votre rythme cardiaque et transmet les données au récepteur. Pour le mettre :

1. Humidifiez les ventouses conductrices situées sous l'émetteur avec de l'eau ou un gel conducteur afin d'assurer un bon contact.
2. Attachez la sangle à la poitrine. Ajustez la sangle afin de placer l'émetteur sous les muscles pectoraux assurant ainsi un signal fiable.



ASTUCES

- La position de l'émetteur influe sur sa performance. Déplacez l'émetteur sur la sangle afin d'obtenir le meilleur signal. Evitez les endroits fortement velus.
- Dans les climats secs et froids, il faut quelques moments à l'émetteur pour fonctionner de façon stable. Ceci est normal, puisque les ventouses conductrices ont besoin d'un film de transpiration pour assurer le contact avec la peau.

LE RECEPTEUR

Le récepteur se présente sous format de montre.

- Vous pouvez le porter au poignet.



RAYON D'EMISSION

L'émetteur et le récepteur commenceront à fonctionner dès l'installation des piles. Les deux dispositifs doivent se trouver dans un rayon de 76 centimètres (30 pouces) l'un de l'autre. Si le signal s'affaiblit,

- Réduisez la distance entre l'émetteur et le récepteur.
- Repositionnez l'émetteur.
- Vérifiez l'état des piles. Remplacez-les si nécessaire.

UTILISATION DANS L'EAU

Le moniteur SE200 résiste à l'eau jusqu'à une profondeur de 50 mètres (164 pieds) environ.

	PLUIE ECLABOUSSURES ETC	DOUCHE (EAU TIEDRE ET FROIDE)	NATATION / EAU PEU PROFONDE	PLONGEON EN EAU PEU PROFONDE / SURF / SPORTS NAUTIQUES	PLONGEE AVEC TUBA EAU PROFONDE
50 M / 164 PIEDS	OK	OK	OK	OK	NON

REMARQUE Programmez l'appareil avant de l'exposer à une eau abondante. L'activation des touches sous l'eau ou pendant un orage important peut entraîner des fuites..

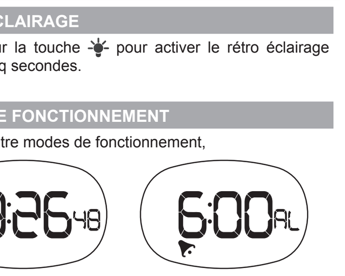
FONCTIONNEMENT

RETRO ECLAIRAGE

Appuyez sur la touche ☀ pour activer le rétro éclairage pendant cinq secondes.

MODES DE FONCTIONNEMENT

Il existe quatre modes de fonctionnement,



Appuyez sur **MODE** pour alterner entre :

- L'horloge
- L'Alarme
- Le Chronomètre

Appuyez sur **TIME / ♥** pour entrer dans le mode de Relevé de Rythme Cardiaque. Appuyez une nouvelle fois sur **TIME / ♥** pour revenir au mode précédent.

REMARQUE En l'absence de signal, ou si le récepteur est hors du rayon de fonctionnement pendant plus de cinq minutes, celui-ci annule la fonction et revient automatiquement au mode de fonctionnement précédent.

LIMITES CARDIAQUES

Les limites cardiaques vous permettent de vous assurer que vous vous exercez dans la zone d'entraînement.

Lorsque vous franchissez la limite inférieure, (▲) clignote

Lorsque vous franchissez la limite supérieure, (▼) clignote

Pour régler les limites cardiaques :

1. Appuyez sur **TIME / ♥** pour entrer dans le mode de relevé de RC
2. Appuyez et maintenez enfoncée la touche **MODE** jusqu'à ce que " ▼ " apparaisse
3. Appuyez sur **SET** pour choisir la limite inférieure, puis sur **MODE** pour confirmer
4. Appuyez sur **SET** pour choisir la limite supérieure (▲), puis appuyez sur **MODE** pour confirmer.

ICONE	ALARME FORTE / FAIBLE
((♥))	Activé
Aucune icône	Désactivé

DATE ET HEURE

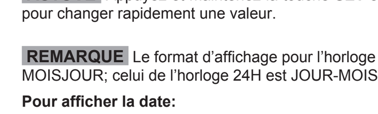
Pour régler la date et l'heure :

1. Appuyez sur **MODE** jusqu'à ce que le mode Horloge s'affiche
2. Appuyez et maintenez enfoncée la touche **MODE**
3. Appuyez sur **SET** pour choisir entre le format 12 ou 24 heures
4. Appuyez sur **MODE** pour confirmer.
5. Répétez les étapes 3 et 4 pour régler
   - l'heure
   - les minutes
   - le mois
   - le jour
   - le jour de la semaine

ASTUCE Appuyez et maintenez la touche **SET** enfoncée pour changer rapidement une valeur.

REMARQUE Le format d'affichage pour l'horloge 12H est MOISJOUR; celui de l'horloge 24H est JOUR-MOIS.

Pour afficher la date:

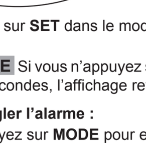


Appuyez sur **SET** dans le mode Horloge

ASTUCE Si vous n'appuyez sur aucune touche en l'espace de 10 secondes, l'affichage reviendra au mode Horloge.

Pour régler l'alarme :

1. Appuyez sur **MODE** pour entrer dans le mode Alarme



2. Appuyez et maintenez la touche **MODE** jusqu'à ce que les chiffres de l'heure clignotent.
3. Appuyez sur **SET** pour régler les heures, appuyez sur **MODE** pour confirmer.
4. Appuyez sur **SET** pour régler les minutes, appuyez sur **MODE** pour confirmer.

ASTUCE Si vous n'appuyez sur aucune touche en l'espace de 10 secondes, l'affichage reviendra au mode Horloge.

Pour activer ou désactiver l'alarme :

1. Appuyez sur **MODE** pour entrer dans le mode Alarme
2. Appuyez sur **SET** pour activer / désactiver l'alarme. 🔔 indiquera que l'alarme est activée.

REMARQUE Lorsque le réveil est mis, il sonnera chaque jour à la même heure. Appuyez sur l'une des touches quelconque pour arrêter la sonnerie ; le réveil restera activé et se déclenchera de nouveau le lendemain à la même heure.

CHRONOMETRE

Pour utiliser le chronomètre :

- Appuyez plusieurs fois sur **MODE** pour entrer dans le mode Chronomètre.



- Appuyez sur **ST/SP** pour lancer le chronomètre.
- Appuyez sur **ST/SP** pour arrêter le chronomètre.
- Appuyez et maintenez enfoncée la touche **SET** pour réinitialiser.

REMARQUE A moins que vous n'arrêtiez le chronomètre, " ⏱ " clignotera dans tous les modes pour vous rappeler que il est toujours activé.

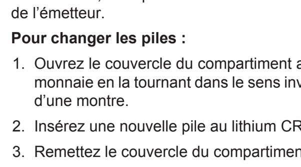
PILES

Le moniteur SE200 utilise une pile lithium de type CR2032 pour la partie émetteur et une pile du même type pour la partie récepteur. Ces deux piles sont fournies avec l'appareil. Lorsque la pile s'affaiblit, ▭ s'allume.

Si les indications de rythme cardiaque deviennent irrégulières ou s'arrêtent, il est peut-être nécessaire de remplacer la pile de l'émetteur.

Pour changer les piles :

1. Ouvrez le couvercle du compartiment avec une pièce de monnaie en la tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
2. Insérez une nouvelle pile au lithium CR2032, 3V.
3. Remettez le couvercle du compartiment à piles.



REMARQUE Prenez soin de ne pas toucher les deux bornes car la pile peut se décharger. Si vous n'êtes pas certain de la procédure à appliquer, contactez votre revendeur.

FONCTION D'ECONOMIE D'ENERGIE

Si aucun signal n'est reçu par la montre pendant 15 minutes, le moniteur SE200 revient au mode d'affichage précédent.

CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

Horloge :	12H/24H avec heures /minutes /secondes
Chronomètre :	00 :00 :00 à 29 :59 :59 (H : min : sec)
Rythme cardiaque :	Rythme cardiaque :
Limite supérieure :	80 – 240 bpm
Limite inférieure :	30 – 220 bpm
Alimentation :	Montre – 1 pile 3V de type CR2032 Sangle – 1 pile 3V de type CR 2032
Température de fonctionnement :	-10°C à +50°C (14°F à 122°F)
Température de stockage :	-20°C à +60°C (-4°F à 140°F)
Résistance à l'eau :	- 50 mètres (164 pieds) sans activation des touches

SECURITE ET PRECAUTIONS

Ce produit est conçu pour vous donner satisfaction pendant de nombreuses années si vous le manipulez correctement. Veuillez observer les consignes suivantes :

- Nettoyez l'appareil avec un tissu humide et un détergent non agressif. Evitez de le faire tomber.
- Ne pas soumettre l'appareil à une force extrême, au choc, ou aux fluctuations d'humidité.
- Ne pas trafiquer les composants internes.
- Ne jamais mélanger des piles neuves et usagées, ou de types différents.
- Retirez les piles si vous rangez l'appareil pour un temps indéterminé.
- Ne pas griffer l'affichage.
- Ne pas modifier ou vouloir effectuer des changements au produit. Des changements non autorisées annuleront votre droit d'utilisation.
- Ne pas jeter ce produit dans les containers municipaux non adaptés Veuillez effectuer le tri de ces ordures pour un traitement adapté si nécessaire.
- Les caractéristiques techniques de ce produit et le contenu de ce manuel peuvent être soumis à modifications sans préavis.
- Les images ne sont pas à l'échelle.

A PROPOS D'OREGON SCIENTIFIC

En consultant notre site internet (www.oregonscientific.fr), vous pourrez obtenir des informations sur les produits Oregon Scientific: photo numérique; lecteurs MP3; produits et jeux électroniques éducatifs; réveils; sport et bien-être; stations météo; téléphonie. Le site indique également comment joindre notre service après-vente.

Nous espérons que vous trouverez toutes les informations dont vous avez besoin sur notre site, néanmoins, si vous souhaitez contacter le service client Oregon Scientific directement, allez sur le site www2.oregonscientific.com/service/default.asp ou appelez le 1-800-853-8883 aux US. Pour des demandes internationales, rendez vous sur le site: www2.oregonscientific.com/about/international.asp

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ EUROPÉENNE

Par la présente **Oregon Scientific** déclare que l'appareil Station Météo UV & Confort de Bébé avec Indice d'UV et Cardio Fréquence-mètre SE200 est conforme aux directives EMC 89/336/CE & LVD 73/23/EC. Une copie signée et datée de la déclaration de conformité est disponible sur demande auprès de notre Service Client.

CE

SMARTHEART Herzfrequenz-Messgerät

Modell: SE200

BEDIENUNGSANLEITUNG

DE

EINLEITUNG

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihres Oregon Scientific™ Herzfrequenz-Messgerätes (SE200). Das SE200 ist ein praktisches Hilfsmittel zur Ermittlung und Einhaltung Ihres optimalen Trainingsbereichs durch laufende Überwachung Ihrer Herzfrequenz.

Das SE200 besteht aus einem Herzfrequenzsender und einem Empfänger mit integrierter Uhr, Stoppuhr und Displaybeleuchtung.

IHRE WERTE

Um eine optimale Trainingseffektivität zu erzielen, ist es wichtig, dass Sie folgendes kennen:

- Maximale Herzfrequenz (MHR) und Trainingszone
- Herzfrequenzobergrenze
- Herzfrequenzuntergrenze

Die MHR wird in Herzschlägen pro Minute ausgedrückt. Sie können Ihre persönliche MHR durch einen MHR-Test feststellen lassen. Alternativ lässt sie sich ungefähr anhand folgender Formel berechnen:

220 - Alter = MHR

Es gibt mehrere Trainingszonen, die sich im Rahmen Ihres Fitnessprogramms auf bestimmte Weise auswirken. Die am meisten benutzten Zonen liegen zwischen 50% und 80% der MHF. Training innerhalb dieses Bereichs stärkt Ihr Herz-Kreislauf-System, baut Fett ab und fördert die Kondition. Beim Programmieren des Messgerätes entspricht der niedrigere Herzfrequenzwert Ihrer Herzfrequenz-Untergrenze und der höhere Herzfrequenzwert Ihrer Herzfrequenz-Obergrenze.

50% - 60%	Mäßige Anstrengung
60% - 70%	Gewichtsregulierung
70% - 80%	Aerobe Zone
80% - 90%	Anaerobe Grenzzone
90% - 100%	Rote Zone (max. Kapazität)

Ihre Herzfrequenz-Obergrenze und -Untergrenze berechnen Sie, indem Sie Ihre persönliche maximale Herzfrequenz (MHR) mit dem Prozentsatz der gewählten Trainingszone multiplizieren.

Beispiel:

Für einen 40-jährigen Benutzer, der Training zur Gesundheitsförderung betreibt, gilt folgendes:

- Herzfrequenz-Obergrenze [220 - 40(Alter)] x 78%
- Herzfrequenz-Untergrenze [220 - 40(Alter)] x 65%

TRAININGSZONEN

Fangen Sie langsam an. Wählen Sie den für Ihre körperliche Verfassung geeigneten Trainingsbereich. Trainieren Sie regelmäßig. Zwanzig bis dreißig Minuten, drei- bis viermal die Woche für eine gesünderes Herz-Kreislauf-System.

Es gibt drei Trainingszonen, wie nachstehend beschrieben:

TRAININGS-ZONE	MHF %	BESCHREIBUNG
Gesundheits-förderung	65 - 78%	Diese Zone hat die geringste Trainingsintensitätsstufe. Sie ist für Anfänger geeignet und für Alle, die ihr Herz-Kreislauf-System stärken wollen.
Aerobes Training	65 - 85%	Die aerobe Trainingszone steigert Kraft und Ausdauer. Dieser Bereich liegt innerhalb der Sauerstoffauf-nahmefähigkeit des Körpers, verbrennt mehr Kalorien, und man kann sich über längere Zeit darin bewegen.
Anaerobes Training	78 - 90%	Die anaerobe Trainingszone steigert Geschwindigkeit und Leistung. Dieser Bereich liegt am Limit oder über der Sauerstoffauf-nahmekapazität des Körpers, bewirkt einen stärkeren Muskelaufbau und kann nicht über längere Zeit aufrecht erhalten werden.

ACHTUNG Die Ermittlung Ihrer persönlichen Trainingszone ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu einem effektiven, sicheren Körpertraining. Bitte wenden Sie sich an Ihren Hausarzt, um Ihre maximale Herzfrequenz (MHF) feststellen zu lassen und die für Ihr Alter, Ihre Kondition und Ihre spezifischen Ziele angemessene Ober- /Untergrenze und Trainingsintensität festzulegen.

EMPFÄNGER-BEDIENELEMENTE

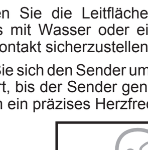


1. **SET-TASTE**
   Ändert im Einstellmodus den Wert, schaltet im Weckermodus den Wecker ein und aus, und stellt die Stoppuhr zurück.
2. **MODE-TASTE**
   Schaltet zwischen Betriebsarten um und ruft (wenn gehalten) den Einstellmodus auf.
3. **ST / SP-TASTE** Startet/stoppt die Stoppuhr.
4. **☀ -TASTE** Schaltet die Displaybeleuchtung fünf Sekunden lang ein.
5. **TIME / ♥ -TASTE**
   Zeigt die Herzfrequenz an oder aktiviert (wenn gehalten) den hohen / niedrigen Herzfrequenzalarm.

DER SENDER

Der Sender nimmt die Herzschlagimpulse auf und sendet die Daten an den Empfänger. Der Brustgurt ist wie folgt anzulegen:

1. Feuchten Sie die Leitflächen auf der Unterseite des Senders mit Wasser oder einem Leitgel an, um einen guten Kontakt sicherzustellen.
2. Legen Sie sich den Sender um die Brust an. Verstellen Sie den Gurt, bis der Sender genau unter den Brustmuskeln sitzt, um ein präzises Herzfrequenzsignal zu erhalten.



TIPPS

- Die Position des Senders wirkt sich auf seine Leistung aus. Verschieben Sie den Sender entlang dem Gurt, um eine optimale Übertragung zu erzielen. Vermeiden Sie stark behaarte Bereiche.
- In einem trockenen, kalten Klima dauert es eine Weile, bis der Sender gleichmäßig arbeitet. Dies ist ganz normal, weil unter den Leitflächen eine Schweißschicht vorhanden sein muss, um einen optimalen Hautkontakt zu erzielen.

DER EMPFÄNGER

Der Empfänger hat die Form einer Armbanduhr.

- Sie können ihn am Handgelenk tragen:



EMPFANGSBEREICH

Der Sender und Empfänger beginnen Signale zu senden und zu empfangen, sobald die Batterien eingelegt werden. Die beiden Geräte sind in einem Abstand von ca. 76 cm zu tragen bzw. zu befestigen. Wenn keine Signale empfangen werden:

- Verkleinern Sie den Abstand zwischen dem Sender und dem Empfänger.
- Positionieren Sie den Sender neu.
- Kontrollieren Sie die Batterien, und ersetzen Sie sie bei Bedarf.

BENUTZUNG IM WASSER

Das SE200 ist bis zu einer Tiefe von 50 Metern wasserdicht

	REGEN-SPRITZER USW.	DUSCHEN (NUR WARMES/ KALTES WASSER)	LEICHTES SCHWIMMEN / FLACHES WASSER	TAUCHEN IN FLACHEM WASSER/ SURFEN/ WASSER-SPORT	SCHNORCHELN IN TIEFEM WASSER TAUCHEN
50M	OK	OK	OK	OK	NEIN

HINWEIS Stellen Sie das Gerät ein, bevor Sie es Wasser aussetzen. Betätigen der Tasten unter Wasser oder bei starkem Regen kann Wasser in das Gehäuse eindringen lassen.

BEDIENUNG

DISPLAYBELEUCHTUNG

Drücken Sie die ☀ -Taste, um die Displaybeleuchtung fünf Sekunden lang einzuschalten.

BETRIEBSARTEN

Das Gerät hat vier Betriebsarten:



Drücken Sie die **MODE-TASTE**, um zwischen folgenden Betriebsarten zu wechseln:

- Uhr
- Wecker
- Stoppuhr

Drücken Sie die **TIME / ♥ -TASTE**, um den HF-Messmodus aufzurufen. Drücken Sie die **TIME / ♥ -TASTE** erneut, um zum vorherigen Modus zurückzukehren.

HINWEIS Wenn innerhalb von fünf Minuten keine Signale empfangen werden, oder die Messwerte außerhalb des gültigen Bereichs liegen, deaktiviert der Empfänger die Funktion und schaltet automatisch wieder in die vorherige Betriebsart um.

HERZFREQUENZGRENZEN

Anhand der eingestellten Ober- und Untergrenze für die Herzfrequenz, können Sie feststellen, ob Sie innerhalb Ihrer Trainingszone trainieren.

Wenn Sie Ihre persönlichen Grenzen überschreiten, blinkt das (▲)-SYMBOL

Wenn Sie Ihre persönlichen Grenzen unterschreiten, blinkt das (▼)-SYMBOL

Zum Einstellen der Herzfrequenzgrenzen gehen Sie wie folgt vor:

1. Drücken Sie die **TIME / ♥ -TASTE**, um den HF-Messmodus aufzurufen.
2. Halten Sie die **MODE-TASTE** gedrückt, bis " ▼ " erscheint.
3. Drücken Sie die **SET-TASTE**, um den unteren Grenzwert auszuwählen, drücken Sie anschließend die **MODE-TASTE**, um die Einstellung zu bestätigen.
4. Drücken Sie die **SET-TASTE**, um den oberen Grenzwert auszuwählen (▲), drücken Sie anschließend die **MODE-TASTE**, um die Einstellung zu bestätigen.

SYMBOL	HOHER / NIEDRIGER GRENZWERTALARM
((♥))	Ein
Kein Symbol	Aus

UHRZEIT UND DATUM

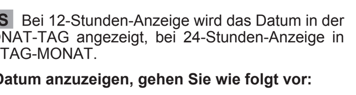
Zum Einstellen der Uhrzeit und des Datums gehen Sie wie folgt vor:

1. Drücken Sie die **MODE-TASTE**, bis der Uhrmodus angezeigt wird.
2. Halten Sie die **MODE-TASTE** gedrückt.
3. Drücken Sie die **SET-TASTE**, um zwischen der Anzeige für 12- / 24-Stunden zu wählen.
4. Drücken Sie die **MODE-TASTE**, um die Einstellung zu bestätigen.
5. Wiederholen Sie die Schritte 3 und 4, um folgendes einzustellen:
   - Stunde
   - Minute
   - Monat
   - Tag
   - Wochentag

TIPP Halten Sie die **SET-TASTE** gedrückt, um einen Wert schnell zu ändern.

HINWEIS Bei 12-Stunden-Anzeige wird das Datum in der Form MONAT-TAG angezeigt, bei 24-Stunden-Anzeige in der Form TAG-MONAT.

Um das Datum anzuzeigen, gehen Sie wie folgt vor:

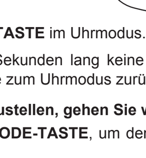


Drücken Sie die **SET-TASTE** im Uhrmodus.

TIPP Wenn zehn Sekunden lang keine Taste gedrückt wird, kehrt die Anzeige zum Uhrmodus zurück.

Um den Wecker einzustellen, gehen Sie wie folgt vor:

1. Drücken Sie die **MODE-TASTE**, um den Weckermodus aufzurufen.



2. Halten Sie die **MODE-TASTE** gedrückt, bis die Stundenziffern blinken.
3. Drücken Sie die **SET-TASTE**, um die Stunde einzustellen, drücken Sie anschließend die **MODE-TASTE**, um die Einstellung zu bestätigen.
4. Drücken Sie die **SET-TASTE**, um die Minuten einzustellen, drücken Sie anschließend die **MODE-TASTE**, um die Einstellung zu bestätigen.

TIPP Wenn zehn Sekunden keine Taste gedrückt wird, kehrt die Anzeige zum Uhrmodus zurück.

Um den Wecker zu aktivieren oder zu deaktivieren, gehen Sie wie folgt vor:

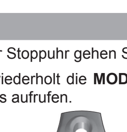
1. Drücken Sie die **MODE-TASTE**, um den Weckermodus aufzurufen.
2. Drücken Sie die **SET-TASTE**, um den Wecker ein oder auszuschalten. Das Symbol 🔔 zeigt an, dass der Wecker aktiviert wurde.

HINWEIS Wenn der Wecker gestellt ist, ertönt automatisch jeden Tag zur eingestellten Weckzeit ein Wecksignal. Um den Wecker für den Tag abzustellen, drücken Sie eine beliebige Taste. Die Alarmfunktion bleibt weiterhin aktiviert, d.h. der Wecker klingelt am nächsten Tag wieder.

STOPPUHR

Zum Benutzen der Stoppuhr gehen Sie wie folgt vor:

- Drücken Sie wiederholt die **MODE-TASTE**, bis Sie den Stoppuhrmodus aufrufen.



- Drücken Sie die **ST/SP-TASTE**, um die Stoppuhr zu starten.
- Drücken Sie die **ST/SP-TASTE**, um die Stoppuhr zu stoppen.
- Halten Sie die **SET-TASTE** gedrückt, um die Stoppuhr zurückzustellen.

HINWEIS Solange Sie die Stoppuhr nicht anhalten, blinkt das Symbol " ⏱ " in allen Betriebsarten, um Sie daran zu erinnern, dass die Stoppuhr nach wie vor aktiviert ist.

BATTERIE

Das SE200 wird mit zwei Lithiumbatterien, Typ CR2032 – eine für den Sender und eine für den Empfänger - betrieben. Die beiden Batterien werden mitgeliefert. Eine Batteriewarnung ▭ leuchtet auf, wenn die Batterie im Empfänger fast leer ist.

Wenn die Herzfrequenz nur sporadisch oder gar nicht angezeigt wird, muss vermutlich die Sender-Batterie ausgetauscht werden.

Austauschen der Batterie:

1. Öffnen Sie das Batteriefach des Senders, indem Sie die Abdeckung mit einer Münze gegen den Uhrzeigersinn drehen.
2. Legen Sie eine neue 3-V-Lithiumbatterie Typ CR2032 ein.
3. Bringen Sie die Batteriefachabdeckung wieder an.



HINWEIS Achten Sie darauf, dass Sie die beiden Kontakte nicht berühren, da sich die Batterie dadurch entladen könnte. Wenn Sie sich nicht sicher sind, fragen Sie Ihren Fachhändler.

ENERGIESPARFUNKTION

Wenn die Uhr 5 Minuten lang kein Signal vom Sender erhält, schaltet SE200 in den vorherigen Anzeigemodus zurück.

TECHNISCHE DATEN

Uhr:	12/24-Stunden-Anzeige mit Stunden / Minute / Sekunde
Stoppuhr:	00:00:00 bis 29:59:59 (Std:Min:Sek)
Herzfrequenz:	30 - 240 Schläge/Minute
Obergrenze:	80 - 240 Schläge/Minute
Untergrenze:	30 - 220 Schläge/Minute
Versorgung:	Uhr - eine 3-V-Batterie Typ CR2032 Brustgurt – eine 3-V-Batterie Typ CR2032
Betriebstemperatur:	-10°C bis +50°C
Lagertemperatur:	-20°C bis +60°C
Wasserdichtigkeit:	Bis zu 50 Meter (ohne Tastenbetätigung)

SICHERHEIT UND WARTUNG

Dieses Produkt wurde entworfen, um Ihnen viele Jahre zuverlässige Dienste zu leisten, wenn Sie es sorgfältig handhaben. Beachten Sie daher die folgenden Richtlinien:

- Reinigen Sie das Gerät mit einem feuchten Tuch und einem milden Reiniger. Lassen Sie das Gerät niemals fallen.
- Setzen Sie das Gerät keiner Gewalteinwirkung aus und schützen Sie es vor Schlag und Temperaturschwankungen.
- Nehmen Sie keine Änderungen an den Innenteilen vor.
- Mischen Sie nie neue und alte Batterien oder Batterien verschiedener Art.
- Entfernen Sie die Batterien, wenn Sie das Produkt über einen längeren Zeitraum lagern.
- Zerkratzen Sie nicht die LCD-Anzeige.
- Nehmen Sie keine Änderungen an diesem Produkt vor. Unberechtigte Änderungen können zum Erlöschen der Benutzungsberechtigung für dieses Produkt führen.
- Werfen Sie das Produkt nicht in den normalen Hausmüll. Die getrennte Entsorgung dieser Abfallart zur speziellen Aufbereitung ist unbedingt erforderlich.
- Angaben in dieser Bedienungsanleitung können sich ändern, ohne dass Sie hiervon in Kenntnis gesetzt werden können.
- Die Abbildungen sind nicht maßstabsgerecht.

ÜBER OREGON SCIENTIFIC

Besuchen Sie unsere Website (www.oregonscientific.de) und erfahren Sie mehr über unsere Oregon Scientific-Produkte wie zum Beispiel Wetterstationen, Projektions-Funkuhren, Produkte für Gesundheit und Fitness, Digitalkameras, MP3-Player, DECT-Telefone und elektronische Lernprodukte für Kinder. Auf der Website finden Sie auch Informationen, wie Sie im Bedarfsfall unseren Kundendienst erreichen und Daten herunterladen können.

Wir hoffen, dass Sie alle wichtigen Informationen auf unserer Website finden. Für internationale Anfragen besuchen Sie bitte unsere Website: www2.oregonscientific.com

EG-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Hiermit erklärt **Oregon Scientific**, dass das Herzfrequenz-Messgerät SE200 mit den grundlegenden Anforderungen und anderen relevanten Vorschriften der Richtlinien EMC 89/336/CE und LVD 73/23/EC übereinstimmt. Eine Kopie der unterschriebenen und mit Datum versehenen Konformitätserklärung erhalten Sie auf Anfrage über unseren Oregon Scientific Kundendienst.

CE

SMARTHEART Pulsómetro
Modelo: SE200
MANUAL DE USUARIO

ES

INTRODUCCIÓN

Gracias por elegir el Pulsómetro de Oregon Scientific™ (SE200). El SE200 es un producto útil para el cuidado de la salud que le ayuda a alcanzar y mantener su zona óptima de ejercicio al monitorizar el ritmo cardíaco durante el entrenamiento.

El SE200 cuenta con un transmisor del ritmo cardíaco y un reloj receptor equipado con las funciones de un reloj en tiempo real, cronómetro y luz de fondo.

CONOZCA SUS DATOS

Para conseguir los máximos beneficios de salud de su ejercicio, es importante que conozca su:

- Ritmo cardíaco máximo (RCM) zona de entrenamiento
- Límite máximo de ritmo cardíaco
- Límite mínimo de ritmo cardiaco

RCM se expresa en latidos por minuto. Podrá obtener el RCM con una prueba RCM. O podrá calcularlo usando la fórmula siguiente:

RCM = 220 - edad

Existen varias zonas de entrenamiento que ofrecen resultados específicos dentro de su programa de capacitación. Las zonas más populares están entre el 50% y 80% de su ritmo cardíaco máximo. Aquí es donde obtendrá beneficios cardiovasculares, quemará grasa y se pondrá en forma. Al programar su reloj, el % más bajo de la zona seleccionada se convierte en el límite inferior del ritmo cardíaco y el % más alto se convierte en el límite superior del ritmo cardíaco.

50%	
60%	Actividad moderada
70%	Control del peso
80%	Zona aeróbica
90%	Zona umbral anaeróbica
100%	Zona línea roja (capacidad máxima)

Los límites inferior y superior del ritmo cardíaco se calculan multiplicando su RCM por los porcentajes de la zona seleccionada de entrenamiento.

Ejemplo :

Para el entrenamiento de un individuo de 40 años en el mantenimiento de la salud:

- Su límite superior de ritmo cardíaco [220 - 40(age)] x 78%
- Su límite inferior de ritmo cardíaco [220 - 40(age)] x 65%

ZONAS DE ENTRENAMIENTO

Empiece lentamente. Seleccione la zona de entrenamiento más adecuada para su cuerpo. Haga ejercicio regularmente. Entre 20 y 30 minutos tres o cuatro veces a la semana para mantener saludable el sistema cardiovascular.

Existen 3 zonas de entrenamiento:

ZONAS DE ENTRENAMIENTO	RCM %	DESCRIPCIÓN
Mantenimiento de la Salud	65 - 78%	Este nivel tiene la intensidad más baja de entrenamiento. Es buena para los principiantes y aquellos que desean fortalecer sus sistemas cardiovasculares.
Ejercicios Aeróbicos	65 - 85%	Aumenta la fuerza y resistencia. Funciona dentro de la capacidad de toma de oxígeno del cuerpo, quema más calorías y puede mantenerse más tiempo.
Ejercicio Anaeróbica	78 - 90%	Genera velocidad y potencia. Funciona con o por encima de la capacidad de consumo de oxígeno del cuerpo, construye m_culo y no puede mantenerse durante un largo periodo de tiempo.

ADVERTENCIA La determinación de su zona individual de entrenamiento es un paso crítico en el proceso hacia un entrenamiento eficiente y seguro. Consulte a su médico o profesional de la salud, quién le ayudará a determinar su ritmo cardíaco máximo, límites superior e inferior, frecuencia de ejercicio y duración apropiada a su edad, condición y objetivos específicos.

BOTONES DE CONTROL DEL RECEPTOR

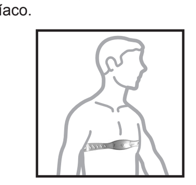


1. **BOTÓN DE FIJACIÓN DE VALORES (SET)**
   Cambia un valor en el modo de fijación y enciende o apaga la alarma en modo alarma, pone en cero el cronómetro.
2. **BOTÓN DE MODO (MODE)**
   Cambia el modo de operación o si se mantiene oprimido permite introducir el modo de ajuste.
3. **BOTON ST/SP**
   Pone en funcionamiento o para el cronómetro.
4. **BOTON ST/SP**
   Pone en funcionamiento o para el cronómetro.
5. **BOTÓN TIME / ♥**
   Muestra el ritmo cardíaco o si se mantiene oprimido activa la alerta de ritmo cardíaco.

EL TRANSMISOR

El transmisor se utiliza para contar los latidos y transmitir los datos al receptor. Para ponérselo:

1. Humedezca la superficie trasera de las almohadillas conductoras del transmisor con agua o un gel conductor para asegurar un contacto firme.
2. Colóquese el transmisor en el tórax . Ajuste la correa de tal forma que el transmisor esté por debajo de los músculos pectorales para obtener una buena señal del ritmo cardíaco.

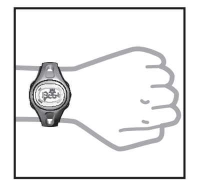


SUGERENCIAS

- La posición del transmisor afecta su actuación. Mueva el transmisor a lo largo de la correa hasta lograr la mejor transmisión. Evite las áreas con demasiado vello en el pecho.
- Durante el clima seco y frío, el transmisor podría tardar un poco en funcionar bien. Esto es normal, ya que las almohadillas conductivas necesitan de una película de sudor para mejorar el contacto con la piel.

EL RECEPTOR

El receptor es un reloj de muñeca. Puede usarlo en la muñeca.



DISTANCIA EFECTIVA

El transmisor y receptor empezarán a transmitir y recibir señales una vez que se coloquen las pilas. Las dos unidades deberán usarse o montarse a una distancia efectiva de 76 centímetros (30 pulgadas). Si la señal no es constante,

- Reduzca la distancia entre el transmisor y el receptor.
- Reajuste la posición del transmisor.
- Revise las pilas. Reemplácelas cuando sea necesario.

USO EN EL AGUA

El SE200 es impermeable y puede usarse hasta una profundidad de 50 metros (164 pies).

	SALPICADURAS DE LLUVIA ETC	DUCHA (CALIENTE/ FRÍA POCO PROFUNDAS SÓLO)	NADAR EN AGUAS POCO PROFUNDAS	BUCEO EN AGUAS POCO PROFUNDAS / DEPORTES ACUÁTICOS / SURFING	HACER SNORKER / SUBMANIRISMO EN AGUAS PROFUNDAS
50M / 164 PIES	OK	OK	OK	OK	NO

NOTA Fije los valores de la unidad antes de meterla en una cantidad

excesiva de agua. Si se activan los botones en el agua o durante fuerte

tormenta, el agua podría entrar a la unidad.

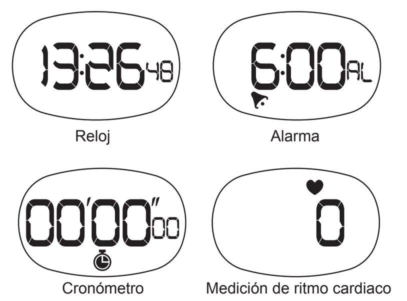
OPERACIÓN

LA LUZ DE FONDO

Pulse ☀ para iluminar la pantalla durante 5 segundos.

MODOS DE OPERACIÓN

Hay cuatro modos:



Pulse **MODE** para alternar entre:

- Reloj
- Alarma
- Cronómetro

Pulse TIME / ♥ para entrar en el modo de medición de RC.
Pulse TIME / ♥ para volver al modo anterior.

NOTA Cuando no se reciben señales o la medida esté fuera de los límites

durante cinco minutos, el receptor desactivará la función y regresará

automáticamente al modo previo de operación.

LÍMITES DE RITMO CARDIACO

Los límites del ritmo cardíaco le ayudan a determinar si está ejercitando dentro de su zona de entrenamiento.

- Si supera su límite, (▲) parpadeará
- Si rebaja su límite, (▼) parpadeará

Para ajustar los límites de ritmo cardíaco:

1. Pulse **TIME / ♥** para entrar en el modo de medición de RC.
2. Pulse **MODE** y manténgalo pulsado hasta que aparezca "▼".
3. Pulse **SET** para seleccionar el límite inferior, y luego **MODE** para confirmar.
4. Pulse **SET** para seleccionar el límite superior (▲), y luego **MODE** para confirmar.

ICONO	ALARMA ALTO/BAJO
((♥))	On (encendido)
Ningún icono	Off (apagado)

FECHA Y HORA

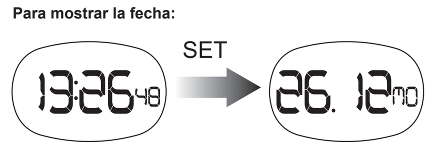
Para ajustar fecha y hora:

1. Pulse **MODE** hasta que aparezca el Reloj.
2. Púlselo **MODE** y manténgalo pulsado.
3. Pulse **SET** para seleccionar 12/24 horas.
4. Pulse **MODE** para confirmar.
5. Repita los pasos 3 y 4 para completar todos los ajustes:
   - Hora
   - Minutos
   - Mes
   - Día
   - Día de la semana

SUGERENCIA Pulse **SET** y manténgalo pulsado para modificar rápidamente un valor.

NOTA El formato de fecha para la pantalla de 12 horas es MES-DIA, mientras que el de la pantalla de 24 horas es DIA-MES.

Para mostrar la fecha:



Pulse **SET** en el modo reloj.

SUGERENCIA Si no se pulsa ninguna tecla, la pantalla volverá al modo Reloj.

Para configurar la alarma:

1. Pulse **MODE** para acceder al Modo de Alarma.



2. Pulse **MODE** y manténgalo pulsado hasta que el dígito de las horas parpadee.
3. Pulse **SET** para ajustar la hora, y luego **MODE** para confirmar.
4. Pulse **SET** para ajustar los minutos, y luego **MODE** para confirmar.

SUGERENCIA Si no se pulsa ninguna tecla, la pantalla volverá al modo Reloj.

Para activar o desactivar la alarma:

1. Pulse **MODE** para acceder al Modo de Alarma.
2. Pulse **SET** para activar o desactivar la alarma. Un 🔔 indicará que la alarma está activada.

NOTA Al activarse la alarma, sonará a la misma hora todos los días. Pulse cualquier botón para apagar la alarma ese día. La alarma seguirá activada y sonará nuevamente al día siguiente.

CRONÓMETRO

Para usar el cronómetro:

- Pulse **MODE** repetidamente hasta acceder al modo Cronómetro.



- Pulse **ST/SP** para iniciar el cronómetro.
- Pulse **ST/SP** para detener el cronómetro.
- Pulse **SET** y manténgalo pulsado para reiniciar.

NOTA Si no para el cronómetro, "⏱" parpadeará en todos los modos para recordarle que el cronómetro está activado.

PILA

El SE200 lleva una pila de litio CR2032 en el transmisor y una CR2032 en el receptor. Las dos se incluyen con la unidad.

Cuando la pila del receptor se está agotando, se encenderá el indicador de pila agotada.

Si las lecturas de ritmo cardíaco se vuelven borrosas o desaparecen, podría ser necesario reemplazar la pila del transmisor.

Para cambiar la pila,

Reloj

1. Quite la tapa del compartimiento de las pilas.
2. Introduzca una pila de litio CR2032 de 3V nueva
3. Reemplace la pila agotada por una nueva.



NOTA Tenga cuidado de no tocar los contactos o la pila se podría descargar. Si no está seguro de cómo proceder consulte a su distribuidor.

FUNCIÓN DE AHORRO DE ENERGÍA

Si el reloj no recibe ninguna señal del transmisor después de 15 minutos, el SE200 regresará al modo anterior.

FICHA TÉCNICA

Reloj con hora real:	formato de 12 o 24 horas, hora, minuto y segundo
Cronómetro:	00:00:00 a 29:59:59 (hrs: min: seg)
Ritmo cardíaco:	30 - 240 lpm
Límite superior:	80 - 240 lpm
Límite inferior:	30 - 220 lpm
Alimentación:	El reloj funciona con 1 x pila CR2032 de 3V La cinta funciona con 1 x pila CR2032 de 3V
Temperatura de funcionamiento:	-10°C a +50°C (14°F a 122°F)
Temperatura de almacenamiento:	-20°C a +60°C (-4°F a 140°F)
Resistente al agua:	Hasta 50 metros (164 pies) sin obstrucciones

SEGURIDAD Y MANTENIMIENTO

Este producto está diseñado para funcionar durante muchos años, si se usa correctamente. Tenga en cuenta las instrucciones de seguridad siguientes.

- Limpie la unidad con un paño ligeramente humedecido y un detergente suave. Evite que se le caiga.
- No exponga el mando a distancia de la unidad a impactos extremos, descargas o fluctuaciones de temperatura.
- No manipule los componentes internos.
- No mezcle distintos tipos de pilas, ni pilas nuevas con pilas viejas.
- Retire las pilas si va a guardar el producto por un largo periodo de tiempo.
- No raye la superficie de la pantalla LCD.
- No intente hacer ningún cambio ni modificación a este producto. Las modificaciones no autorizadas podrían anular su derecho a utilizar el producto.
- No elimine este producto en la basura normal. Es necesario desecharlo separadamente para poder tratarlo.
- La ficha técnica de este producto y los contenidos de este manual de usuario pueden cambiarse sin aviso.
- Las imágenes no están dibujadas a escala.

SOBRE OREGON SCIENTIFIC

Visite nuestra página web (www.oregonscientific.com) para conocer más sobre los productos de Oregon Scientific tales como: Reproductores MP3, juegos y productos de aprendizaje electrónico para niños, relojes de proyección, productos para la salud y el deporte, estaciones meteorológicas y teléfonos digitales y de conferencia. La página web también incluye información de contacto de nuestro departamento de Atención al Cliente, en caso de que necesite contactar con nosotros, a la vez que Preguntas Frecuentes y Descargas de los programas y controladores necesarios para nuestros productos.

Esperamos que encuentre toda la información que necesite en nuestra página web. En cualquier caso, si necesita contactar con el departamento de Atención al Cliente directamente, por favor visite www.oregonscientific.es la sección "Contáctenos" o llame al 902 338 368. Los residentes en EEUU pueden visitar www2.oregonscientific.com/service/default.asp o llamar al 1-800-853-8883.

DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD UE

Oregon Scientific declara por la presente que este Monitor de Ritmo Cardíaco SmartHeart modelo SE200 cumple con la _irective EMC 89/336/CE. Tiene a su disposición una copia firmada y sellada de la Declaración de Conformidad, solicítela al Departamento de Atención al Cliente de Oregon Scientific.

CE

SMARTHEART Monitor Cardíaco
Modelo: SE200
MANUAL DO UTILIZADOR

POR

INTRODUÇÃO

Obrigado por adquirir o Monitor do Ritmo Cardíaco Oregon Scientific™ (SE200). O SE200 é um produto para a saúde útil para otimizar programas de exercício físico controlando o ritmo cardíaco em esforço.

O SE200 vem equipado com uma cinta transmissora e relógio completo com funções como tempo real, cronômetro e luz de fundo.

CONHEÇA OS SEUS DADOS

Para atingir máximo benefícios de saúde de seu programa de exercício, é importante que saiba:

- Zona de treino de ritmo cardíaco máximo (RCM)
- Limite superior do ritmo cardíaco
- Limite inferior do ritmo cardíaco

O RCM é expresso em batidas por minuto. Pode saber o seu RCM através de um teste ao RCM. Ou pode calculá-lo usando a seguinte fórmula ou pode calculá-lo usando a seguinte fórmula:

Para homens:

220 - Idade = RCM

Para mulheres:

223 - Idade = RCM

Há várias zonas de treino que conduzem a resultados específicos no seu programa. As mais comuns situam-se entre 50% e 80% do seu ritmo cardíaco máximo. São as zonas em que pode obter melhores resultados a nível cardiovascular, queimar gorduras e ficar em forma. Quando programar o seu relógio, a percentagem mais baixa da zona que escolher passa a ser o limite inferior do ritmo cardíaco e a percentagem mais alta o limite superior do ritmo cardíaco

50%	
60%	Atividade moderada
70%	Controlo de Peso
80%	Zona Aeróbica
90%	Zona limiar anaeróbica
100%	Zona da Linha Vermelha (capacidade máxima)

Os limites superior e inferior do ritmo cardíaco são calculados ao multiplicar o seu RCM pela percentagem da zona de treino selecionada.

Por exemplo:

Treino de manutenção para um homem de 40 anos:

- Limite superior do ritmo cardíaco [220 - 40(idade)] x 78%
- Limite inferior do ritmo cardíaco [220 - 40(idade)] x 65%

ZONAS DE TREINO

Aquecer antes de começar, selecione a zona de treino mais conveniente para o seu estado físico. Exercite regularmente, 20 to 30 minutos cada vez, três a quatro vezes por semana para ter um sistema cardiovascular saudável.

Há três zonas de treino, conforme descrito abaixo:

ZONAS DE TREINO	RCM %	DESCRIÇÃO
Manutenção da Saúde	65 - 78%	A zona de menor intensidade de treino. É bom para principiantes e para quem quer fortalecer o sistema cardiovascular.
Exercício Aeróbico	65 - 85%	Aumenta a força e a resistência ao esforço Trabalha dentro da capacidade que o corpo tem de absorver oxigénio, queima mais calorias e pode durar mais tempo.
Exercício Anaeróbico	78 - 90%	Gera velocidade e energia. Trabalha ao nível o acima da capacidade de o corpo absorver oxigénio, desenvolve mais os músculos e não pode durar muito tempo.

AVISO Determinar a sua zona individual de treino é uma etapa delicada da sua progressão para um treino eficaz e sem perigos. Consulte o seu médico ou profissional de saúde para o ajudar a determinar o seu ritmo cardíaco máximo, os seus limites superior e inferior, a freqüência dos seus treinos e a duração apropriada à sua idade, condição e objetivos específicos.

BOTÕES DE CONTROLO DO RECEPTOR



1. **BOTÃO DE AJUSTE (SET)**
   Alterações valores do modo de ajuste, liga ou desliga o alarme no modo Alarme, reajusta o cronômetro.
2. **BOTÃO DE MODO (MODE)**
   Altera o modo operativo ou introduz o modo de ajuste.
3. **BOTÃO DE INICIAR /PARAR (ST/SP)** Liga ou desliga o cronômetro.
4. **BOTÃO ☀** Liga a luz de fundo durante cinco segundos.
5. **BOTÃO HORA / ♥**
   Apresenta o ritmo cardíaco ou prima e segura para ativar o aviso do ritmo cardíaco baixo ou alto.

O TRANSMISSOR

O transmissor é usado para contar as batidas cardíacas e transmitir a informação ao receptor. Para o ativar:

1. Umedeça a superfície interior das almofadas condutoras com água ou gel condutor para assegurar um contato sólido.
2. Coloque o transmissor em volta do tórax. Ajuste a banda elástica até o transmissor se ajustar abaixo dos músculos peitorais para um melhor sinal do ritmo cardíaco.



CONSELHOS ÚTEIS

- A posição do transmissor afecta o seu desempenho. Desloque o transmissor ao longo da banda elástica para uma melhor transmissão. Evite áreas do peito com muito pêlo.
- Nos clima secos e frios o transmissor demora mais tempo a funcionar. Isto é normal, pois as almofadas condutores precisam de uma película de suor para melhorar o contacto com a pele.

O RECEPTOR

O receptor apresenta-se sob a forma de relógio de pulso.

- Topic is unnecessary.



RAIO DE AÇÃO EFICAZ

Logo que as pilhas forem colocadas o transmissor e o receptor começam a transmitir e a receber sinais. Com as pilhas, ambos os aparelhos podem ser usados no corpo ou colocados a uma distância eficaz de 76 cm (30 polegadas). Se os sinais se tornarem instáveis:

- Encurte a distância entre o transmissor e o receptor.
- Reajuste a posição do transmissor.
- Verifique as pilhas. Substitua se necessário.

UTILIZAÇÃO NA ÁGUA

O SE200 é à prova de água e pode utilizá-lo até cerca de 50 metros (164 pés).

	CHUVA RESPINGOS ETC	DUCHA (ÁGUA MORNA/ FRIA APENAS	LUZ NATAÇÃO / ÁGUA RASA	MERGULHO RASO/ SUPERFICIAL/ DESPORTOS AQUÁTICOS	SNORKELING MERGULHO EM ÁGUAS PROFUNDAS
50 M / 164 PÉS	OK	OK	OK	OK	NÃO

NOTA Ajustar o aparelho antes de o expor à água excessiva. Não pressione as teclas enquanto dentro da água ou durante tempestades pode fazer com que a água entre no aparelho.

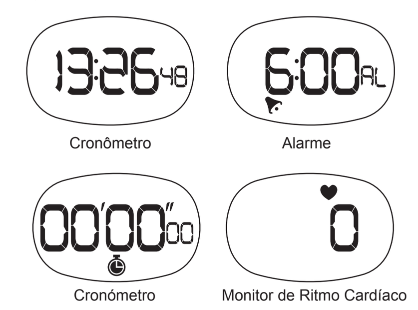
FUNCIONAMENTO

A LUZ DE FUNDO

Pressione ☀ para acender a luz de fundo durante cinco segundos.

MODOS DE FUNCIONAMENTO

Há quarto modos de funcionamento:



Pressione **MODE** para alternar entre:

- Relógio
- Alarme
- Cronômetro

Pressione **TIME / ♥** para acessar o modo de Monitor de Ritmo Cardíaco. Pressione **TIME / ♥** para retornar ao modo anterior.

NOTA Se não receber nenhum sinal ou a medição estiver desactivada durante cinco minutos, o receptor desliga a função e regressa ao modo anterior automaticamente

LIMITES DO RITMO CARDÍACO

Os limites do ritmo cardíaco ajudam a determinar se está dentro da sua zona de treino.

Sempre que superar os limites, (▲) piscará

Se descer abaixo de seus limites, (▼) piscará

Para ajustar os limits do ritmo cardíaco:

1. Pressione **TIME / ♥** para acessar o modo de Monitor de Ritmo Cardíaco.
2. Pressione e segure **MODE** até "▼" aparecer.
3. Pressione **SET** para selecionar o limite inferior, depois Pressione **MODE** para confirmar.
4. Pressione **SET** para selecionar o limite superior, depois Pressione **MODE** para confirmar.

ÍCONE	ALARME ALTO/BAIXO
((♥))	Ativado
Sem ícone	Desativado

DATA E HORA

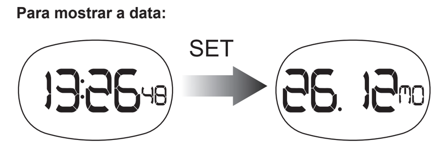
Para ajustar a data e hora:

1. Pressione **MODE** até o modo Relógio aparecer.
2. Pressione e segure **MODE**.
3. Pressione **SET** para selecionar entre 12 / 24 horas.
4. Pressione **MODE** para confirmar.
5. Repita as etapas 3 e 4 para ajustar:
   - Hora
   - Minutos
   - Mês
   - Dia
   - Dia da semana

DICA Pressione e segure **SET** para rapidamente alterar um valor.

NOTA A apresentação do formato 12 horas para a data é MÊS-DIA enquanto que para o formato 24 horas é DIA-MÊS.

Para mostrar a data:



Pressione **SET** em modo Relógio.

DICA Se nenhuma tecla for premida em 10 segundos, o visor retorna ao modo Relógio.

Para ajustar o alarme:

1. Pressione **MODE** para entrar em modo Alarme.



2. Pressione e segure **MODE** até os dígitos de horas começarem a piscar.
3. Pressione **SET** para ajustar a hora, pressione **MODE** para confirmar.
4. Pressione **SET** para ajustar os minutos, pressione **MODE** para confirmar.

DICA Se nenhuma tecla for pressionada em 10 segundos, o visor retorna ao modo Relógio.

Para ativar ou desactivar o alarme:

1. Pressione **MODE** para entrar em modo Alarme.
2. Pressione **SET** para ligar ou desligar o alarme. Um 🔔 indicará que o alarme foi ativado.

NOTA Quando o alarme é ativado, dispara à hora marcada todos os dias. Para o fazer parar durante o dia, pressione um qualquer botão. O alarme continua ativo e disparará no dia seguinte, de novo.

CRONÔMETRO

Para utilização do cronômetro:

- Pressione **MODE** repetidas vezes até entrar em modo Cronômetro.



- Pressione **ST/SP** para iniciar o cronômetro.
- Pressione **ST/SP** para parar o cronômetro.
- Pressione e segure **SET** para reajustar.

NOTA A menos que pare o cronômetro, "⏱" piscará em todos os modos para o lembrar de que o cronômetro ainda está a registar.

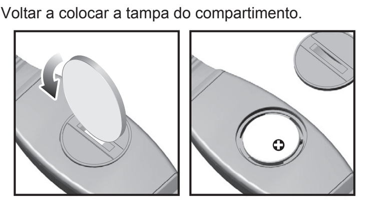
PILHAS

O SE200 usa uma pilha de lítio CR2032 para o transmissor e uma CR2032 para o receptor. . Ambas acompanham o aparelho. Quando a pilha do receptor está fraca, o indicador de pilhas fracas acende-se.

Se a leitura do ritmo cardíaco estiver errada ou parar, é possível que a pilha do transmissor precise de ser substituída.

Para substituir a pilha:

1. Abra a tampa do compartimento da pilha com uma moeda rodando no sentido anti-horário.
2. Insira uma pilha de lítio CR2032 de 3V.
3. Voltar a colocar a tampa do compartimento.



NOTA Cuidado em não tocar nos dois contatos, pois há risco de choque. Se tiver dúvidas sobre este procedimento consulte o seu vendedor.

CARACTERÍSTICA DE POUPANÇA DE ENERGIA

Se o relógio não receber nenhum sinal do transmissor depois de 5 minutos, o SE200 regressará ao modo anterior.

ESPECIFICAÇÕES

Relógio em tempo real:	opção 12/24 horas com hora minuto/segundo
Cronômetro:	00:00:00 até 29:59:59 (h: m: s)
Ritmo cardíaco:	30 - 240 bpm
Limite superior:	80 - 240 bpm
Limite inferior:	30 - 220 bpm
Corrente:	Relógio 1 pilha CR2032 3V Faixa do peito 1 pilha CR2032 3V
Temperatura de funcionamento:	-10°C até +50°C (14°F até 122°F)
Temperatura de conservação:	-20°C até +60°C (-4°F até 140°F)
Resistência à água :	Até 50 metros (164 pés) sem utilizar os botões

SEGURANÇA E CUIDADO

Este produto foi projetado para oferecer a você anos de serviço se manuseado adequadamente. Observe as seguintes orientações:

- Limpe a unidade com um pano humedecido e detergente suave. Evitar respingos na unidade.
- Não expor a unidade à força extrema, choque ou flutuações de temperatura.
- Não mexa nos componentes internos.
- Não misture pilhas novas com velhas ou pilhas de tipos diferentes.
- Remova as pilhas se pretender armazenar o produto por período prolongado.
- Não arranhar o visor LCD.
- Não fazer alterações ou modificações ao produto. Alterações não autorizadas podem invalidar seus direitos de uso do produto.
- Não descartar este produto como lixo não-classificado. A coleta de tais descartes para tratamento especial se faz necessária.
- As especificações técnicas do produto e conteúdo do manual do usuário estão sujeitos à alterações sem aviso prévio.
- Images não desenhadas em escala .

SOBRE A OREGON SCIENTIFIC

Visite nosso site (www.oregonscientific.com.br) para aprender mais sobre nossos outros produtos, tais como Câmeras Digitais; Produtos de Aprendizagem; Relógios de Projeção; Equipamentos de Esporte e Saúde; Estações Meteorológicas. O nosso site possui também dados para contato com nosso SAC, assim como perguntas e respostas mais recentes e downloads.

Esperamos que você encontre todas as informações que necessitar, entretanto se você quiser entrar em contato direto com nosso SAC, ligue para 55 11 2182-8608.

SEÇÃO DE DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE - EU

Pela presente declara a **Oregon Scientific**, que este modelo de Monitor Cardíaco modelo SE2000 cumpre com a directiva EMC 89/336/CE. Uma cópia assinada e datada da Declaração de Conformidade está disponível mediante solicitação via nosso Serviço de Atendimento ao Cliente da Oregon Scientific.

CE

SMARTHEART Hartslagmeter
Model: SE200
HANDLEIDING

NL

INTRODUCTIE

Dank u dat u gekozen hebt voor de Oregon Scientific™ Hartslagmeter (SE200). De SE200 is een bruikbaar gezondheid product ontworpen voor het behalen en in stand houden van uw optimale oefenbereik door uw hartslag tijdens de oefeningen te meten. De SE200 wordt geleverd met een hartslag zender en ontvanger in pols horloge vorm, met de extra functies van tijd, stopwatch en display verlichting.

KEN UW GEGEVENS

Om het maximale voordeel uit uw training te halen, is het belangrijk de volgende gegevens te weten:

- Maximum hartslag (MHR) trainingszone
- Bovenlimiet hartslag
- Onderlimiet hartslag

De MHR wordt aangegeven in slagen per minuut. U kunt uw MHR Berekenen dmv. een test, of u kunt een schatting maken met behulp van de volgende formule:

220 - leeftijd = MHR

Er zijn verschillende training zones die een specifiek resultaat opleveren in uw fitness programma's. De populairste zones liggen tussen de 50% en 80% van uw maximum hartslag. Hiermee neemt uw spierkracht toe, verbrandt u vet en voelt u zich fitter. Bij het programmeren van uw horloge wordt het laagste % van de gekozen zone de onderste hartslag grens en het hoogste % de bovenste hartslag grens.

50%	
60%	Gematigde Activiteit
70%	Gewichtsbeheersing
80%	Aerobische Zone
90%	Anaerobische Drempelzone
100%	Rode lijn zone (maximum capaciteit)

De bovenste en onderste hartslag grenzen worden berekend door uw MHR te vermenigvuldigen met het percentage van de gekozen tranings zone.

Bijvoorbeeld:

Een 40-jarige gebruiker die traint om zijn gezondheid op peil te houden:

- De bovengrens van zijn hartslag [220 - 40(leeftijd)] x 78%
- De ondergrens van zijn hartslag [220 - 40(leeftijd)] x 65%

TRAININGSZONES

Warm altijd op voor uw training en kies de trainingszone die het best bij uw gesteldheid past. Train regelmatig, 20 tot 30 minuten per keer, drie tot vier keer per week voor een gezonder cardiovasculair systeem.

Er zijn drie trainingszones, zoals hieronder beschreven:

TRAININGSZONE	MHR %	BESCHRIJVING
Gezondheid op peil houden	65 - 78%	Dit is het type met het laagste intensiteitsniveau. Het is goed voor beginners en voor mensen die hun cardiovasculaire systeem willen versterken.
Aerobische Training	65 - 85%	Kracht en uithoudingsvermogen vergroten. Deze training valt binnen de zuurstofcapaciteit van het lichaam, verbrandt meer calorieën en kan gedurende langere tijd worden volgehouden.
Anaerobische Training	78 - 90%	Genereert snelheid en kracht. Deze training gaat buiten de zuurstofcapaciteit van het lichaam, vergroot spieren en kan niet gedurende langere tijd worden volgehouden.

WAARSCHUWING Het vaststellen van uw individuele trainings zone is een kritische stap in het proces naar een efficiënte en veilige training. Raadpleeg uw huisarts of een gezondheids professional om uw maximum hartslag, boven- en ondergrens, frequentie van de oefeningen die geschikt zijn voor uw leeftijd, condities en specifieke trainings doelen te bepalen.

BEDIENINGSKNOPPEN ONTVANGER

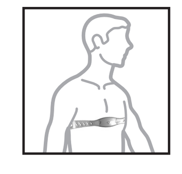


1. **SET KNOP**
   Verandert waarden in Instellingsmodus, zet alarm aan / uit in Alarmmodus, reset de stopwatch.
2. **MODE KNOP**
   Wisselt bedieningsmodus of open Instellingsmodus bij ingedrukt houden.
3. **ST / SP KNOP** Start of stopt de stopwatch.
4. **☀ KNOP** Zet EL displayverlichting gedurende vijf seconden aan.
5. **TIME / ♥ KNOP**
   Toont uw hartslag of houd ingedrukt om hoog / laag hartslagalarm te activeren.

DE ZENDER

De zender neemt uw hartslag op en zendt deze gegevens naar de ontvanger om uw pols. Bevestig hem als volgt:

1. Bevochtig de geleiding delen aan de achterzijde van de zender met water of een geleidings gel om een goed contact tussen zender en huid te waarborgen.
2. Breng de zender aan om de borst en pas de elastieken band zodanig aan dat de zender zonder te verschuiven net onder de borstkas komt te zitten en het hartslag signaal goed kan oppakken.



TIPS

- De positie van de zender beïnvloedt de werking. Beweeg de zender wat heen en weer om het beste signaal te verkrijgen. Vermijdt gebieden met veel borsthaar.
- In een droog en koud klimaat duurt het even alvorens de zender stabiel functioneert. Dit is normaal aangezien de geleidings delen enig transpiratievocht nodig hebben om een goed contact met de huid te krijgen.

DE ONTVANGER

De ontvanger komt in de vorm van een horloge.

- U kunt deze om uw pols dragen:



EFFECTIEF BEREIK

De zender en de ontvanger zullen signalen gaan overzenden en ontvangen zodra de batterijen geplaatst zijn. Beide units dienen gedragen of bevestigd te worden binnen een effectief bereik van 76 cm (30 inches).

Als de signalen onstabiel worden:

- Verkort de afstand tussen zender en ontvanger
- Verander de positie van de zender
- Controleer de batterijen en vervang ze indien nodig

GEBRUIK IN HET WATER

De SE200 is waterdicht tot 50 meter (164 voet).

	REGEN SPETTERS ETC	DOUCHE WARM/ KOUD	LICHT DUIKEN / SURFEN ONDIEP WATER	ONDIEP DUIKEN/ SURFEN/ IN DIEPER WATER	SNORKELEN IN DIEPER WATER
50M / 164 VOET	OK	OK	OK	OK	NEE

NB Stel het apparaat in alvorens hem bloot te stellen aan water. Het bedienen van de knoppen in het water (of tijdens een zware regenbui) kan ertoe bijdragen dat er water in de ontvanger komt.

WERKING

VAN HET BACKLIGHT

Druk ☀ om het backlight gedurende vijf seconden aan te zetten.

BEDIENINGSMOD

Er zijn vier bedieningsmodi:



Druk **MODE** om te schakelen tussen:

- Klok
- Alarm
- Stopwatch

Druk **TIME / ♥** om de Hartslagmodus te openen. Druk nogmaals **TIME / ♥** om terug te keren naar de vorige modus.

NOTE Als er geen signalen worden opgevangen of als de meting gedurende 5 minuten buiten het bereik is wordt de functie uitgeschakeld en keert de display automatisch terug naar de vorige bedieningsmodus.

HARTSLAGGRENZEN

De hartslaggrenzen helpen u vast te stellen of u binnen uw trainingszone oefent.

- Zodra u boven deze grenzen komt, knippert (▲)
- Zodra u onder deze grenzen komt, knippert (▼)

Om de hartslaggrenzen in te stellen:

1. Druk **TIME / ♥** om de Hartslagmodus te openen.
2. Houd **MODE** ingedrukt totdat "▼" verschijnt.
3. Druk **SET** om de ondergrens te kiezen, en druk **MODE** om te bevestigen.
4. Druk **SET** om de bovengrens (▲) te kiezen, en druk **MODE** om te bevestigen.

ICOON	HOOG / LAAG ALARM
((♥))	Aan
Geen Icoon	Off

TIJD EN DATUM

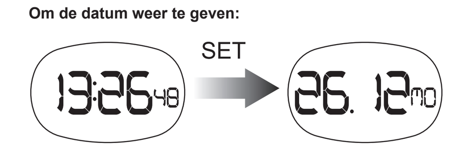
Om de tijd en datum in te stellen:

1. Druk **MODE** totdat de Klokmodus wordt weergegeven.
2. Houd **MODE** ingedrukt.
3. Druk **SET** om te kiezen tussen 12 / 24-uur tijd.
4. Druk op **MODE** om te bevestigen.
5. Herhaal stappen 3 en 4 om het volgende in te stellen:
   - Uren
   - Minuten
   - Maand
   - Dag
   - Dag van de week

TIP Houd **SET** ingedrukt om waarden sneller te wijzigen.

NB Het datum formaat voor 12-uurs weergave is MAAND-DAG en het formaat voor de 24-uurs weergave is DAG-MAAND.

Om de datum weer te geven:



Druk **SET** in Klokmodus.

TIP Als u gedurende tien seconden geen knop indrukt, keer het scherm terug naar Klokmodus.

Om het alarm in te stellen:

1. Druk **MODE** om de Alarmmodus te openen.



2. Houd **MODE** ingedrukt totdat de uurwaarde knippert.
3. Druk **SET** om de uren aan te passen, druk **MODE** om te bevestigen.
4. Druk **SET** om de minuten aan te passen, druk **MODE** om te bevestigen.

TIP Als u gedurende tien seconden geen knop indrukt, keer het scherm terug naar Klokmodus.

Activeren of deactiveren van het alarm:

1. Druk **MODE** om de Alarmmodus te openen.
2. Druk **SET** om het alarm aan of uit te schakelen. Een 🔔 geeft aan dat het alarm geactiveerd is.

NOTE Als het alarm aan staat, zal het dagelijks afgaan op de ingestelde tijd.Druk op een willekeurige toets om het alarm af te zetten. Het alarm is dan nog steeds actief en zal de volgende dag op dezelfde tijd opnieuw afgaan.

STOPWATCH

Om de stopwatch te gebruiken:

- Druk herhaaldelijk op **MODE** om naar de Stopwatchmodus te gaan.



- Druk **ST / SP** om de stopwatch te starten.
- Druk **ST / SP** om de stopwatch te stoppen.
- Houd **SET** ingedrukt om te resetten.

NB Tenzij u de stopwatch stop, zal "⏱" knipperen om u eraan te herinneren dat de stopwatch nog actief is.

BATTERIJ

De SE200 gebruikt een CR2032 lithium batterij voor de zender en een CR2032 voor de ontvanger. Beide zijn bij de apparaten inbegrepen. Wanneer de batterij van de ontvanger leeg raakt, gaat de batterij-indicator (*) aan op het scherm van het horloge.

Wanneer de hartslagmeting onnauwkeurig wordt of stopt, moeten de batterijen van de zender wellicht vervangen worden.

Om de batterij te vervangen:

1. Open het batterijvak van de zender met een munt door deze tegen de klok in te draaien.
2. Plaats een nieuwe CR2032, 3V lithium batterij
3. Plaats de klep van het batterijvak weer terug.



NB raak de beide contacten in het batterijvakje niet aan, anders heeft u kans dat de batterij ontlaadt. If you are unsure about the procedure consult your dealer.

ENERGIE SPAAR STAND

Als het horloge na 5 minuten geen signaal doorkrijgt van de zender, keert de SE200 automatisch terug naar de laatst gekozen uitleZing.

SPECIFICATIES

Real-time klok:	12/24-uurs formaat met uren / minuten / seconden
Stopwatch:	00:00:00 tot 29:59:59 (uur: min: sec)
Hartslag:	30 - 240 spm
Bovengrens:	80 - 240 spm
Ondergrens:	30 -220 spm
Stroom:	Horloge 1 x CR2032 3V batterij Borstriem 1 x CR2032 3V batterij
Gebruikstemp:	-10°C tot +50°C (14°F tot 122°F)
Opslagtemp:	-20°C tot +60°C (-4°F tot 140°F)
Waterdicht:	Tot 50 meter (164 voet) zonder knoppen in te drukken

VEILIGHEID EN ZORG

Dit product is ontworpen om u vele jaren plezier te geven, mits goed behandeld. Houd de volgende regels in acht:

- Reinig het apparaat met een vochtige doek en een mild schoonmaakmiddel. Laat het apparaat niet vallen.
- Stel het apparaat niet bloot aan extreme klappen, schokken of schommelingen in temperatuur.
- Laat de interne componenten met rust.
- Gebruik nooit verschillende types of oude en nieuwe batterijen door elkaar.
- Verwijder de batterijen als u het product voor langere tijd wegbergt.
- Maak geen krassen op het LCD-scherm.
- Maak zelf geen veranderingen of modificaties aan dit product. Ongeautoriseerde aanpassingen kunnen u het recht tot het gebruik van het apparaat ontnemen.
- Gooi dit product niet bij het gewone huisvuil. Dit soort afval wordt apart opgehaald om te kunnen worden verwerkt.
- De technische specificaties van dit product en de inhoud van de handleiding zijn zonder voorafgaande waarschuwing aan veranderingen onderhevig.
- Plaatjes zijn niet op schaal.

OVER OREGON SCIENTIFIC

Bezoek onze website (www.oregonscientific.com) om meer te weten over uw nieuwe product en andere Oregon Scientific producten zoals digitale fototoestellen, gezondheids- en fitnessuitrusting en weerstations. Op deze website vindt u tevens de informatie over onze klantendienst, voor het geval u ons wenst te contacteren.

SECTIE EC-DECLARATIE VAN CONFORMITEIT

Hierbij verklaart **Oregon Scientific** dat deze SmartHeart Hartslagmeter model SE200 voldoet aan de eisen van EMC richtlijn 89/336/CE. Een kopie van de getekende en gedateerde Verklaring van Conformiteit is op verzoek beschikbaar bij de Oregon Scientific Klantenservice.

CE

SMARTHEART PULSMÄTARE
MODEL NO.: SE200
Bruksanvisning

SWE

INTRODUKTION

Grattis till ditt val av Oregon Scientific™ SE200 Pulsmätare. SE200 är en mycket användbar hälsoprodukt för att erhålla och bibehålla din optimala träning genom att övervaka pulsen när du tränar.

SE200 levereras med en trådlös pulsmätningssändare och ett armbandsur med mottagare med funktioner såsom realtidsklocka, stoppur och bakgrundsbelysning.

HÅLL KOLL PÅ DINA VÄRDEN

För att uppnå maximala hälsoresultat från ditt träningsprogram är det viktigt att veta:

- Maxpuls (MHR), träningszon
- Övre pulsgräns
- Undre pulsgräns

Du kan ta reda på din maxpuls (MHR) via ett MHR test. Eller så kan du uppskatta din

maxpuls med hjälp av följande formel:

220 - ålder = MHR

Det finns flera träningszoner som ger olika resultat i ditt fitnessprogram. De populäraste zonerna ligger mellan 50 % och 80 % av din maxpuls. Det är i detta intervall som du får bättre kondition, bränner fett, och kommer i form. När du programmerar din klocka kommer den lägst angivna procenten av zonen att bli den undre pulsgränsen och den högst angivna procenten att bli den övre pulsgränsen.

50%	
60%	Måttlig aktivitet
70%	Viktkontroll
80%	Aerobisk zon
90%	Anaerobisk träningszon
100%	Red Line Zone (maximal kapacitet)

Den övre och undre pulsgränsen beräknas genom att multiplicera din maxpuls med procenten för den valda träningszonen.

Till exempel:

För en 40-årig användare som tränar för att bibehålla god hälsa,

- Hans övre gräns [220 - 40(ålder)] x 78 %
- Hans under gräns [220 - 40(ålder)] x 65 %

TRÄNINGSTIPS

Värm alltid upp innan träning och välj den träningszon som bäst passar din fysiska kondition. Träna regelbundet, 20 till 30 minuter per pass, tre till fyra gånger per vecka för ett bättre kardiovaskulärsystem.

Det finns tre olika träningszoner:

TRÄNINGSZON	MHR %	BESKRIVNING
Hälsounderhåll	65 - 78 %	Den hälsounderhållande zonen har den lägsta träningsnivån. Den är bra för nybörjare och för dem som vill träna sina kardiovaskulära system.
Aerobisk träning	65 - 85 %	Den aerobiska träningszonen ökar styrka och uthållighet. Den fungerar inom kroppens syreintagskapacitet, bränner fler kalorier och kan utföras under en lång tidsperiod.
Anaerobisk träning	78 - 90 %	Den anaerobiska träningszonen genererar snabbhet och kraft. Den fungerar utöver kroppens syreintagskapacitet, bygger muskler och kan inte utföras under en lång tidsperiod.

VARNING Att bestämma din individuella träningszon är ett kritiskt steg på vägen till effektivare och säkrare träning. Var vänlig konsultera din läkare eller hälsoexpert för att få hjälp med att bestämma din maxpuls, övre och undre pulsgräns, samt den träningsnivå och uthållighet som är passande för din ålder, kondition och specifika mål.

KONTROLLKNAPPAR PÅ MOTTAGAREN



1. **SET-KNAPP**
   Ändrar ett värde i inställningsläget eller slår av och på alarmklockan i alarmläget, nollställer stoppuret.
2. **MODEKNAPP**
   Ändrar användarläge eller tryck och håll inne för att gå in i inställningsläge.
3. **ST / SP-KNAPP** Startar eller stoppar stoppuret.
4. **☀ KNAPP** Slår på EL bakgrundsbelysningen i fem sekunder.
5. **TID / ♥ KNAPP**
   Visar pulsen eller tryck och håll inne för att aktivera pulsalarmet.

SÄNDAREN

Pulsbröstbältet används för att mäta din puls och sända uppmätt data till klockan. Att sätta igång det,

1. Fukta de ledande kuddarna på bröstbältets undersida med några droppar vatten eller ledande gel för att erhålla bästa resultat.
2. Spänn sändaren runt bröstet. Justera bältet så att sändaren sitter strax under bröstmusklerna för att erhålla noggranna mätvärden.



TIPS

- Bröstbältets position påverkar resultatet. Flytta sändaren på bältet tills önskat resultat uppnåtts. Undvik områden med mycket bröståar.
- I torra, kalla klimat kan det ta flera minuter innan bröstbältet fungerar stabilt. Detta är normalt eftersom de ledande kuddarna behöver en hinna med svett för att få bra kontakt med skinnet.

MOTTAGAREN

Mottagaren levereras i form av ett armbandsur.

- Du kan bära den på handleden:



EFFEKTIV RÄCKVIDD

Sändaren och mottagaren kommer att börja sända och mottaga signaler så fort batterierna är på plats. Enheterna bör bäras eller monteras med ett avstånd på max 76 centimeter (30 tum). Om signalerna blir ostadiga,

- Minska avståndet mellan klockan och bröstbältet.
- Justera positionen av bröstbältet.
- Kontrollera batterierna. Byt ut om nödvändigt

ANVÄNDNING I VATTEN

SE200 är vattentät ner till 50 meter (164 fot).

	REGN, STÄNK MM	DUSCH (ENDAST VARMT/ KALLT VATTEN)	LÄTT SIMNING / GRUNT VATTEN	YTDYKNING / SURFING / VATTENSPORT	SNORKLING / DJUPVATTENDYKNING
50M / 164 FOT	OK	OK	OK	OK	NEJ

NOTERING Ställ in enheten innan du utsätter den för vatten. Att använda knapparna under vatten eller i kraftiga regnoväder kan orsaka att vatten kommer in i produkten.

BAKGRUNDSBELYSNINGEN

Tryck ☀ för att tända bakgrundsbelysningen i fem sekunder.

ARBETSLÄGEN

Det finns fyra arbetslägen:



Tryck **MODE** för att skifta mellan:

- Klocka
- Alarm
- Stoppur

Tryck på **TIME / ♥** för att aktivera HR-mätläget. Tryck på **TIME / ♥** för att återgå till föregående läge.

NOTERING När ingen signal har mottagits eller om värdena är utanför mätområdet i mer än fem minuter, kommer mottagaren att inaktivera funktionen för att därefter återgå till föregående arbetsläge automatiskt.

PULSGRÄNSER

Pulsgränserna hjälper dig att bestämma om du tränar inom din träningszon.

- Om du överskrider en gräns kommer (▲) att blinka
- Om du underskrider en gräns kommer (▼) att blinka

Ställ in pulsgränserna:

1. Tryck **TIME / ♥** för att aktivera HR-mätläget.
2. Tryck och håll inne **MODE** tills "▼" visas.
3. Tryck på **SET** för att ställa in den lägre gränsen, tryck sedan på **MODE** för att bekräfta.
4. Tryck på **SET** för att ställa in den högre gränsen (▲), tryck sedan på **MODE** för att bekräfta.

IKON	HÖGT / LÅGT ALARM
((♥))	På
Ingen Ikon	Av

TID OCH DATUM

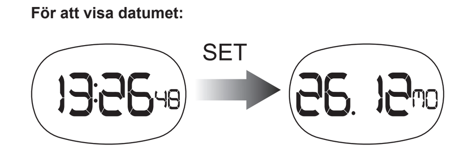
Ställ in tid och datum:

1. Tryck på **MODE** tills tid-läget visas.
2. Tryck och håll inne **MODE**.
3. Tryck på **SET** för att välja mellan 12 / 24-timmarsvisning.
4. Tryck på **MODE** för att bekräfta.
5. Upprepa stegen 3 och 4 för att ställa in:
   - Timmar
   - Minuter
   - Månad
   - Dag
   - Veckodag

TIPS Tryck och håll inne **SET** för att snabba på ändringen av ett värde.

NOTERING Datumformatet för 12-timmars visning är MÅNAD-DAG och för 24-timmarsformatet är det DAG-MÅNAD.

För att visa datumet:



Tryck **SET** i klockläget.

TIPS Om ingen knapp trycks in på tio sekunder återgår displayen till klockläget.

För att ställa in alarmet:

1. Tryck **MODE** för att öppna Alarm-läget.



2. Tryc och håll inne **MODE** till timsiffran blinkar.
3. Tryck **SET** för att ändra timme, tryck på **MODE** för att bekräfta.
4. Tryck **SET** för att ändra minuter, tryck på **MODE** för att bekräfta.

TIPS Om ingen knapp trycks in på tio sekunder återgår displayen till klockläget.

För att aktivera eller inaktivera alarmet:

1. Tryck **MODE** för att öppna Alarm-läget.
2. Tryck på **SET** för att sätta på eller stänga av alarmet. En 🔔 indikerar att alarmet har aktiverats.

NOTERING När alarmet är aktiverat kommer det att gå igång vid inställd tid varenda dag. Tryck på valfri knapp för att stoppa alarmet för dagen. Alarmet är fortfarande aktivt och kommer att gå igång nästa dag vid samma tidpunkt.

STOPPUR

Att använda stoppuret:

- Tryck på **MODE** upprepade gånger tills Stoppurläget öppnas.



- Tryck på **ST/SP** för att starta stoppuret.
- Tryck på **ST/SP** för att stoppa stoppuret.
- Tryck och håll inne **SET** för att nollställa.

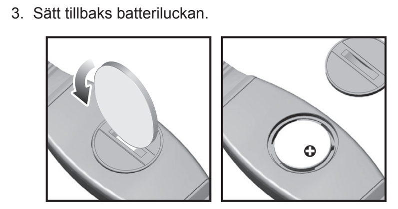
NOTERING Om du inte stoppar stoppuret, kommer "⏱" att blinka i alla lägen för att påminna dig om att stoppuret fortfarande är aktivt.

BATTERIINFORMATION

SE200 använder ett CR2032 litiumbatteri i sändaren och ett CR2032 i mottagaren. Båda följer med produkten. När batteriet i mottagaren blir lågt kommer en batteriindikator att visas i displayen. Om pulsvärdena blir oregelbundna eller försvinner kan du behöva byta ut batterierna i sändaren.

För att byta batteri:

1. Öppna batteriluckan med ett mynt genom att vrida det moturs.
2. Sätt i ett nytt CR2032, 3V lithiumbatteri.
3. Sätt tillbaks batteriluckan.



NOTERING Var noga med att det inte blir kontakt mellan de två sidorna på batteriet, det kan då urladdas. Om du är osäker, kontakta din återförsäljare.

ENERGISPARANDE FUNKTIONER

Om ingen sändarsignal är mottagen av klockan efter 5 minuter kommer SE200 att återgå till föregående displayläge.

SPECIFIKATIONER

Realtidsklocka:	12/24 timmarsvisning med timme/ minut/sekund
Stoppur:	00:00:00 till 29:59:59 (tt: min: sek)
Pulsmätning:	30 - 240 bpm
Övre gräns:	80 - 240 bpm
Undre gräns:	30 - 220 bpm
Strömförsörjning:	Klocka 1 x CR2032 3V batteri Bröstbälte 1 x CR2032 3V batteri
Arbetstemperatur:	-10°C till +50°C (14°F till 122°F)
Förvaringstemperatur:	-20°C till +60°C (-4°F till 140°F)
Vattenskydd:	Upp till 50 meter (164 fot) om knapparna inte används

SÄKERHET OCH UNDERHÅLL

Den här produkten är designad för att hålla i många år om den hanteras ordentligt. Observera följande:

- Rengör enheten med en fuktig trasa och milt rengöringsmedel. Undvik att tappa enheten.
- Utsätt inte huvudenheten för extrem kraft, stötar eller temperaturförändringar.
- Mixtra inte med interna komponenter.
- Blanda inte nya och gamla batterier eller batterier av olika typ.
- Ta ur batterierna om produkten inte används under en längre tid.
- Repa inte LCD-displayen.
- Göra inga ändringar eller modifikationer på den här produkten. Oauktoriserade ändringar kan resultera i att du inte längre har rätt att använda produkten.
- Kasta inte den här produkten som osorterat avfall. Sortera produkten separat på speciell återvinningsstation.
- De tekniska specifikationerna för den här produkten, respektive innehållet i den här manualen kan ändras utan vidare upplysning.
- Bilderna är inte skalenliga.

OM OREGON SCIENTIFIC

Besök vår hemsida (www.oregonscientific.se) för att se mer av våra produkter såsom digitalkameror; MP3 spelare; projektionsklockor; hälsoprodukter; väderstationer; DECT-telefoner och konferenstelefoner. Hemsidan innehåller också information för våra kunder i de fall ni behöver ta kontakt med oss eller behöver ladda ner information. Vi hoppas du hittar all information du behöver på vår hemsida och om du vill komma i kontakt med Oregon Scientific kundkontakt besöker du vår lokala hemsida www.oregonscientific.se eller www.oregonscientific.com för att finna telefonnummer till respektive supportavdelning.

FÖRSÄKRAN OM ÖVERRENSSTÄMMELSE

Härmed intygar **Oregon Scientific** att denna SE200 Pulsmätare överenstämmer med EMC direktivet 89/336/CE. En signerad kopia av "Declaration of Conformity" kan erhållas vid hänvändelse till Oregon Scientific servicecenter.

CE

086L004404-011